

Kürbis-Kartoffel-Suppe

Richtige Ernährung von Anfang an - Schwangerschaft und Stillzeit
(Rezeptbroschüre BMGF, 2016)

Zutaten für 2 Portionen:

-  150 g Kürbis
-  150 g Kartoffeln
-  50 g Karotten
-  ½ Zwiebel
-  1 TL Rapsöl
-  1 Lorbeerblatt
-  Majoran
-  1 Msp. süßes Paprikapulver
-  300 ml klare Gemüsesuppe
-  Salz, Pfeffer
-  frische Petersilie



Zubereitung:

1. Kürbis, Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen und fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Karotten, Kürbis und Kartoffeln dazugeben, kurz ziehen lassen und mit Gemüsesuppe ablöschen, Gewürze dazugeben.
3. Die Suppe so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Anschließend das Lorbeerblatt wieder entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, in Tellern anrichten und mit gewaschener Petersilie garnieren.