

KATHARINAS KÜRBISSUPPE



Die Zeit für eine wärmende, einfache Kürbissuppe erkennen wir daran, dass die ersten Blätter herunterfallen, die Tage langsam wieder kälter werden und uns an jeder Ecke die orangenen Riesen entgegen leuchten: Es ist Herbst! Dieses einfache Rezept für Kürbissuppe kommt mit nur 4 Zutaten aus und ist im Rekordtempo zubereitet. Da bleibt mehr Zeit für gemütliche Spiel- und Kuschelstunden mit Deiner Familie.

FRECHER TIPP

Kleinere Portionen

Du möchtest nur einmal eine grosse Schnippelaktion starten? Kein Problem, schnapp Dir einen grossen Topf und friere den Rest in kleineren Portionen ein.

ZUBEREITUNG

Vorbereitungszeit: 25 Min. | Koch-/Backzeit: 20 Min. | Gesamtzeit: 45 Min.

Schritt 1

Rüebli, Kürbis und Zwiebel in grobe Würfel schneiden.

Schritt 2

Alle Zutaten in der Bouillon kochen, bis sie weich sind und anschliessend fein pürieren. Schon ist die Suppe fertig. Je mehr Bouillon Ihr verwendet, desto flüssiger wird die Suppe.

ZUTATEN (4 Portionen)

- 1 Hokkaidokürbis
- 6 Rüebli
- 1 Zwiebel
- 1 l Gemüsebouillon



KÜRBISSUPPE – REGIONALES GEMÜSE

Katharina Kürbis ist keine anspruchsvolle Pflanze. Sie und ihre Freunde werden in der Schweiz vor dem ersten Frost zu Hauf geerntet. In der Hochsaison von September bis November sind Kürbisse also nicht nur einfach zu bekommen, sondern auch einfach zu lagern (bei bis zu 15 Grad sind sie einige Wochen haltbar). Kürbis ist mit seinem hohen Gehalt an Kalium, Natrium, Vitamin A und Kieselsäure daher ein gesundes Basis-Gemüse auf dem Speiseplan.

FRECHE TIPPS FÜR DEINE KÜRBISSUPPE

Mit einer leckeren Scheibe Brot lässt sich die Suppe noch frecher geniessen. Für kleinere Kinder empfehlen wir, die Suppe nicht ganz so flüssig zu machen. Gib einfach weniger Gemüsebouillon hinzu. Etwas dickflüssiger lässt es sich nämlich leichter löffeln. Falls Du Dich zu den Feinschmeckern zählst, kann die Suppe durch Kürbiskerne und ein paar Tropfen Kürbiskernöl verfeinert werden.