

KLEINE REZEPTIDEEN FÜR ZUHAUSE

Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 kg	Kürbis (z.B Hokkaido)
2 Esslöffel	Mehl
800 g	Gemüsebrühe
200 g	Schlagsahne
etwas	Öl zum Anbraten
nach Bedarf	Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Schritt 1:

Kürbis vierteln, entkernen, schälen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Schritt 2:

Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel anrösten. Nach kurzer Zeit den Kürbis dazugeben. Anschließend das Mehl darüber stäuben bis zum Aufschäumen weiter schwitzen.

Schritt 3:

Unter ständigem Rühren Gemüsebrühe und Sahne hinzugießen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4:

Kürbissuppe mit einem Pürierstab pürieren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Tipp: Zum Verfeinern können Kürbiskerne, Kürbiskernöl, frische Kräuter oder Crème fraîche verwendet werden.

ALEXMENÜ übernimmt keine Haftung bei Verwendung ungeeigneter Rohstoffe und Arbeitsmittel.

Spinat

Spinat ist ein typischer Klassiker der deutschen Küche. Es gibt vom Spinat mehrere Sorten. Er ist das erste Frischgemüse im März, das aus der heimischen Freilandproduktion auf den Markt kommt. Der Frühlingsspinat ist besonders zart, lässt sich roh samt seiner Stiele verzehren und schmeckt toll im Salat. Der robustere Winterspinat fällt durch dickere und härtere Blätter auf, schmeckt deutlich herber und würziger und wird sehr gern gedünstet gegessen.

Spinat kann man auch in eine köstliche Suppe verwandelt. Dazu wird der Spinat gewaschen, klein geschnitten und im Mixer gemeinsam mit etwas Wasser püriert.

Das empfindliche Gemüse enthält einige Nährstoffe. Dazu gehören Kalium, Magnesium, Vitamin C und verschiedene B-Vitamine. Bei frischem Spinat braucht man große Mengen, weil er bei dem Kochen stark in sich zusammenfällt.

Wir erklären
Euch Produkte aus
unserem
Speiseplan.

KENNT
IHR DAS?