

Rezept 19 / 0: Kürbis-Kartoffel-Suppe

3 gr.	Knoblauchzehen	
20 g	frische Ingwerwurzel	klein hacken und in Öl mit Salz anbraten, dann mit Wasser ablöschen.
30 g	luftgetrocknete Tomaten	,
1 kl.	Hokaido-Kürbis	mit Schale würfeln
200 g	Süß-Kartoffeln	schälen und würfeln
200 g	Karotten	(geschnittene) dazu geben und Gemüse kurz mit anbraten. Dann mit Wasser auf Gemüseniveau auffüllen. Das Ganze bei mittlerer Hitze garen lassen und mit Salz abschmecken. Die getrockneten Tomaten sind oft sehr salzig

Lebensmittel

Karotte
 Tomate
 Ingwer
 Knoblauch
 Süßkartoffel
 Hokkaido Kürbis

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Abendessen

Schonkost: Nein