

Rezept 12 / 2: Karottenkürbissuppe V

1 Stück	Ingwer	schälen und klein würfeln, mit
2 gewürfelte	Zwiebeln	in
etwas	Öl	anbraten.
	Salz	dazugeben. Ständig rühren, bei mittlerer Flamme.
3 dicke	Karotten	putzen und klein schneiden und
1	Hokkaidokürbis	putzen (nicht schälen), die Kerne entfernen, würfeln, mit den Karotten zu den Gewürzen geben, mit anbraten.
mit	Wasser	auffüllen. Das Gemüse mit Wasser gut bedecken.
		35-40 Minuten kochen. Immer wieder stark durch rühren, damit der Kürbis zerfällt und eine sämige Konsistenz gibt. Sollte die Suppe zu fest sein
noch	Wasser	dazugeben. Suppe wiederholt rühren und
mit	Salz	abschmecken.

Lebensmittel

Karotte
Kürbis
Zwiebel
Ingwer

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

Rezeptart: Abendessen

Schonkost: Nein