



KÜRBIS-KAROTTEN-CREMESUPPE

WAHLWEISE MIT KRABBen

ZUTATEN für 4 Personen

700 g Kürbis brutto (500g netto) Jodsalz
 20 g Ingwerwurzel Pfeffer
 500 ml Karottensaft, ungesüßt Currypulver
 4 TL Kürbiskernöl
 300 ml Gemüsebrühe
 1 Bund Schnittlauch
 400 g Fettarmer Frischkäse (0,2% Fett)

WAHLWEISE MIT KRABBen

150 g Krabben

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis waschen und mit dem Ingwer schälen, Kürbis in Würfel schneiden, Ingwer fein hacken und beides in Karottensaft und Gemüsebrühe 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
2. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Etwa die Hälfte der Kürbiswürfel herausnehmen. Frischkäse zugeben und die Suppe sehr fein pürieren.
3. Die Kürbiswürfel wieder in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver kräftig würzen. Mit Kürbiskernöl und Schnittlauch servieren.



WAHLWEISE MIT KRABBen

4. Die Krabben kurz in einer Pfanne in wenig Wasser erhitzen und direkt vor dem Servieren auf die Suppe geben.

HINWEIS:

Bevorzugen Sie aromareiche Moschuskürbisse oder den Hokkaido, der als einziger Kürbis nicht geschält werden muss.

TIPP:

Sie können statt der Krabben auch entdarmte und geschälte Tiefkühl-Garnelen verwenden. Schließlich zählen auch Krabben zu den Garnelen.

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 138 kcal | Eiweiß: 9 g
 Fett: 6 g | Kohlenhydrate: 13 g
 Ballaststoffe: 2 g

NÄHRWERTE MIT FISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 177 kcal | Eiweiß: 16 g
 Fett: 6 g | Kohlenhydrate: 13 g
 Ballaststoffe: 2 g