


Allgäuer
ÖLMÜHLE

KÜRBIS- INGWERSUPPE

MIT KÜRBISKERNÖL



BIO KÜRBIS- KERNÖL -GERÖSTET-

GEHALT

Nährwerte pro 100g:
Energiewert: 900 Kcal/3700 KJ
Fett: 100g
davon gesättigte Fettsäuren: 18,5g
Kohlenhydrate: 0g
davon Zucker: 0g
Eiweiß: 0g
Salz: 0g

KÜRBIS- INGWERSUPPE



MIT KÜRBISKERNÖL

ZUTATEN 1 Hokkaido Kürbis | 3 mehlig kochende Kartoffeln | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Karotte | 1 l Gemüsebrühe | 1 TL geriebener Ingwer | BIO Allgäuer Ölmühle Olivenöl | BIO Allgäuer Ölmühle Kürbiskernöl | Salz | Pfeffer | geriebene Muskatnuss | etwas Currypulver

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kürbis halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und die geschälte Karotte ebenfalls würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und alle gewürfelten Zutaten darin anbraten. Mit Gemüsebrühe aufschütten und ca. 20 min köcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab mixen und mit Gewürzen, Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Als Finish das Bio Kürbiskernöl über die Suppe geben und genießen!

www.allgäuer-ölmühle.de



Allgäuer
ÖLMÜHLE

DAS REZPT WURDE BEREITGESTELLT VON DER



<https://lukochtfamily.com/>



Find us on
Facebook

<https://www.facebook.com/lukocht>