



Kürbissuppe mit Ingwer

Wärmende Suppe für die kalte Jahreszeit

82

kcal

2.8 g

Protein

15.8 g

Kohlenhydrate

0.4 g

Fett

25 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Zutaten

400 g Kürbis

20 g Ingwer

1 Stk. Zwiebel

Zubereitung

1. Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel fein hacken, Ingwer reiben.
2. Zwiebel und Ingwer in etwas Öl andünsten, Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten weichkochen.
4. Fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.