

Essen nach Farbe

Rezept: Kürbissuppe (4 Personen)

Zutaten

1 kleiner Kürbis
1 Zwiebel
1 Möhre
2 Kartoffeln
1/2 Dose Kokosmilch oder 1/2 Becher Schlagsahne
100ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
Muskatnuss
Salz und Pfeffer



vegetarisch

Arbeitsgeräte

1 Topf
Schneidebretter
Schneidemesser
Sparschäler
Pfannenwender
Pürierstab
Esslöffel
Messbecher

Zubereitung

1. Wasche den Kürbis gut ab und schneide ihn klein (die Schale kann mitgegessen werden).
2. Schäle die Möhre und die Zwiebel und schneide sie klein, z.B. in Würfel.
3. Erhitze 2 EL Öl in einem Topf.
4. Gebe zuerst die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Möhren hinzu.
5. Füge nach ca. 4 min. die restlichen Zutaten hinzu. Würze alles mit Salz und Pfeffer. Das Gemüse darf dabei leicht anrösten.
6. Nach ca. 10 Min. gebe in 100 ml Wasser aufgelöste Gemüsebrühe hinzu. Die Brühe sollte das Gemüse nahezu abdecken. Wenn nicht, füge ansonsten noch etwas Gemüsebrühe hinzu und lass alles für ca. 15 Min. köcheln.
7. Wenn das Gemüse weich ist, püriere alles mit einem Pürierstab.
8. Füge nach dem Pürieren ½ Dose Kokosmilch oder Schlagsahne und 1 EL Butter hinzugeben.
9. Zum Schluss die Suppe noch mit Muskatnuss, Salz sowie Pfeffer würzen und abschmecken - fertig.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de