

Hokaido-Suppe mit Kreuzkümmel

Zutaten für 4 Portionen

mittelgroßer Hokaido-Kürbis
1 Zwiebel
4 Karotten
4 Kartoffeln
2 EL Raps- oder Olivenöl
½ l Gemüsebrühe
Prise Salz
Pfeffer nach Geschmack
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
Prise Ingwerpulver oder kleine Ingwerknolle
Vollkornbaguette oder –Brotwürfeln

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Hokaido-Kürbis braucht nicht geschält zu werden. Das Kürbisfleisch in grobe Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf mit dem Öl glasig dünsten.

Kürbis und das restliche Gemüse zugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Topf mit Wasser auffüllen. 40 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Wenn der Kürbis weich ist, die Gewürze zugeben. Frischen Ingwer schälen, sehr fein reiben und zugeben. Kurz mixen, eventuell nachwürzen
Suppe mit Vollkornbaguette oder Brotwürfeln servieren.

Mit Ingwer bekommt die Suppe eine besondere Note.

Dr. VODDER AKADEMIE



www.wittlinger-therapiezentrum.com