



Gesundheits-Praxis Tuina

Rezept

Marroni-Kürbis-Suppe

Mein absoluter Favorit an kalten
Abenden im Herbst und Winter

Eine wunderbare, einfache, wärmende, nährnde Suppe, die unsere Mitte in der kalten Jahreszeit liebt. Auch VegetarierInnen werden sie schätzen.

Zutaten:

600 gr Kürbis und 250 gr. frische, geschälte oder 120 gr getrocknete Marroni
Olivenöl, 1 Zwiebel, etwas frischen Ingwer gehackt, Koriander frisch oder gemahlen, Currypulver, Pfeffer aus der Mühle, Meersalz, allenfalls Kürbiskerne
Gemüsebrühe ca. 8 dl

Inhalt

Marroni-Kürbis-Suppe

Zubereitung:

Zwiebel schälen, fein hacken. Den Kürbis schälen, entkernen, klein würfeln.

Zwiebel und Kürbis im Olivenöl andünsten, die Marroni dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen und aufkochen.

Ingwer, Currypulver, Pfeffer und Salz begeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis und die Marroni weich sind. Dann pürieren, abschmecken, den frischen Koriander und Kürbiskerne dazugeben, servieren.

Ich wünsche „en Guete“.

Dieses schmackhafte Rezept erlaubt es Ihnen kreativ zu sein; nach der Kürbiszeit wären auch Linsen gut, oder geben Sie noch ein wenig Kartoffeln dazu, versuchen Sie andere Gewürze. Auch die Mengenangaben sind variabel.

Silvia Nörz

Belchenstr. 18, 4054 Basel

061 461 85 74

079 285 06 64

noerz@praxis-tuina.ch

www.praxis-tuina.ch