Kürbis- Ingwer -Kokos Suppe

Cremig, aromatisch und genau das Richtige für kühle Herbsttage.

ZUTATEN (Für 4 Portionen)



- ca. 800 g Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 EL Raps- oder Olivenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 240 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht, optional)
- 1 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer, optional Curry oder Chili
- Zum Servieren: Kürbiskerne und frische Petersilie
- 600g Naturskyr

SO GEHTS:

01 Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
02 Öl im Topf erhitzen. Zwiebel 2-3 Minuten anschwitzen, dann Knoblauch und Ingwer kurz mitdünsten.
03 Kürbis dazugeben, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Aufkochen und etwa 15-20 Minuten sanft köcheln, bis der Kürbis weich ist.
04 Für eine sättigendere Variante die abgespülten weißen Bohnen zugeben. Alles cremig pürieren und bei Bedarf mit Wasser verdünnen.
05 Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und nach Wunsch Curry oder Chili abschmecken. Mit Kürbiskernen servieren.
05 Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen und jeweils 150 g Skyr als cremiges Topping einrühren oder daraufgeben. Nicht mehr stark aufkochen, damit der Skyr nicht ausflockt.

SMART-CHOICE-TIPP

- Weiße Bohnen machen die Suppe ballaststoff- und proteinreicher. Ingwer und Chili sorgen für angenehme Schärfe & die warme Suppe für ein wohliges Gefühl. (:

Lass es dir schmecken & lass dich nicht von der Jahreszeit unterkriegen.

Deine Sophia & Carina

Rote-Linsen-Süßkartoffel Eintopf

Herzhaft, sättigend und ideal zum Vorkochen.

ZUTATEN (Für 4 Portionen)



- 250 g rote Linsen (trocken)
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 EL Raps- oder Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 400 g Naturtofu
- 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Paprikapulver
- 1 Handvoll Babyspinat (optional)
- 1-2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie

SO GEHTS:

01 Linsen in einem Sieb gründlich abspülen. Süßkartoffeln und Karotten schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch hacken.
02 Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebel und Karotten 3 Minuten anbraten; Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver kurz mitrösten.
03 Süßkartoffeln, Linsen, Tomaten und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen und 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis alles weich ist. Gelegentlich umrühren.
04 Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen. Optional den Spinat in den letzten 2 Minuten unterrühren.
05 Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie servieren.
06 Naturtofu in kleine Würfel schneiden und in einer separaten Pfanne mit etwas Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer goldbraun anbraten. Anschließend unter den fertigen Eintopf heben oder als knuspriges Topping servieren.

SMART-CHOICE-TIPP

- Rote Linsen liefern pflanzliches Protein, Ballaststoffe und Eisen. Zitronensaft ergänzt Vitamin C & kann die Aufnahme von pflanzlichem Eisen aus der Mahlzeit unterstützen. (:

Lass es dir schmecken & lass dich nicht von der Jahreszeit unterkriegen.

Deine Sophia & Carina