

Kürbissuppe mit bunten Gemüse-Muffins

Zutaten Gemüse-Muffins

220 g Weizenmehl Type 405 • 140 g Weizen-Vollkornmehl • 30 g Hefe • 3 g Jodsalz • 2 Eier • 50 g Butter • 300 ml Milch, 1,5 % Fett • 250 g Erbsen, tiefgekühlt • 250 g Karotten, frisch • 100 g Mais, tiefgekühlt • 10 g Petersilie

Zubereitung Gemüse-Muffins

- Hefe in lauwarmer Milch auflösen.
- Mehl einrühren und mit Butter, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten und etwa 30 Minuten gehen lassen.
- Kartoffeln fein raspeln und mit den Erbsen, den Mais und der gehackten Petersilie in den Teig geben.
- In Muffinformen füllen und bei 180 Grad etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Zutaten Kürbissuppe

1 kg Kürbis • 300 g Kartoffeln • 1 l Gemüsebrühe • 10 g Ingwerknolle • 10 g Knoblauch • 5 g Jodsalz • 600 ml Kokosmilch • 50 g Kürbiskerne

Zubereitung Kürbissuppe

- Kartoffeln und Kürbis schälen; (einen Hokkaidokürbis braucht man nicht schälen).
- Kürbis vierteln und entkernen.
- Kartoffeln und Kürbis in kleine Würfel schneiden.
- Beides in Gemüsebrühe garen.
- Ingwer und Knoblauch mit Salz zerdrücken und zusammen mit der Kokosmilch hinzufügen, abschmecken.
- Alles aufkochen lassen und pürieren.
- Kerne in einer Pfanne rösten und als Topping über die Suppe streuen.

(Quelle DGE)

Wenn dieses Rezept Sie auf den Geschmack bringt, empfehlen wir Ihnen, einen Termin mit unserer zertifizierten Ernährungsberaterin Maria Weber zu vereinbaren. In solch einer Beratung können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen und viel mehr Details besprechen.

Kinder an gesunde Ernährung heranzuführen ist vor allem eine Investition in die Zukunft. Die richtige, individuell durchdachte Ernährung und eine gute Esskultur kann die Wahrscheinlichkeit von späteren Erkrankungen und Übergewicht deutlich senken.



Rathausapotheke Neustadt ▶ Michael Weindel, e.K. ▶ Rathausstraße 8 ▶ 67433 Neustadt/Weinstraße

▶ Telefon 06321-7861 ▶ eMail rathausapotheke-nw.de ▶ www.rathausapotheke-nw.de ▶

Wir sind für Sie da: Montag bis Freitag durchgehend von 8 bis 18.30 Uhr und Samstags von 8 bis 13 Uhr