

**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)

