Suppen Rezepte

Kürbissuppe Mit Reismilch

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: : Kürbis, Suppe, Vegan, Vegetarisch, Gemüse, Schnell

500 g		Kürbis	3	Essl.	Reismehl o.ä.
1		Zwiebel			Salz, Pfeffer
2	Essl.	Distelöl / Öl			Zitronensaft
1	Liter	Reismilch	1	Essl.	Petersilie, gehackt

Den Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Die Zwiebel fein hacken und in heissem Öl in einem Topf glasig anbraten. Den Kürbis zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten mitschmoren lassen.

Von der Reismilch 1 Tasse abnehmen und das Reismehl (oder ein anderes Bindemittel) darin glattrühren. Die restliche Reismehlmilch zum Kürbis geben; das angerührte Reismehl zugeben und aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Suppe mit der gehackten Petersilie garnieren.

Tip: Sie können auch einen ganzen Kürbis kaufen, diesen aushöhlen und 500 Gramm vom Fruchtfleisch wie beschrieben - den Rest anderweitig - verwenden. Die Suppe wird dann im ausgehöhlten Kürbis serviert. Bestreuen Sie die Suppe anschliessend noch mit gerösteten Kürbiskernen. Das gibt dem Ganzen eine nussige Note und erhöht den Nährwert der Suppe.

Zubereitung ca. 30 Minuten