

Nährstoff- Reich

Rezeptblock

Kürbissuppe mit Fladenbrot

Zutaten: 3 - 4 Personen, Für die Suppe: 550g Hokkaidokürbis (geputzt, gewogen), 400g Möhren (geschält gewogen) 1 Zwiebel, 2-3cm Ingwer, 1 EL Butter, 700ml Gemüsebrühe, 200ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Koriander, Fladenbrot: 100g Kichererbsenmehl, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, ggf. Bruchtagewürz, Öl

Zubereitung:

1. K ürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel in Würfel schneiden und in der Butter anbraten, die Gemüsebrühe dazu geben und ca 20 Min köcheln lassen. Dann alles sehr fein pürieren, die Kokosmilch dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
2. Während die Suppe kocht, das K ichererbsenmehl mit der doppelten Menge Wasser verrühren, die Knoblauchzehe kein gewürfelt dazu geben und würzen.
Kleine Fladen (wie Pflannekuchen) in Öl ausbacken und zu der Suppe reichen.

Nährstoff- Reich

Rezeptblock

Fortsetzung Zubereitung:

