

Süßkartoffel-Kürbissuppe

Zubereitet mit: Knorr

ca. 55 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Süßkartoffeln
- 600 g Hokkaido Kürbis
- 100 g rote Paprika
- 100 g Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma Gewürz
- 2 Würfel KNORR Bouillon Gemüse
- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 1 Dose (425 ml) Linsen
- Jodsalz, Pfeffer
- 100 g fettarmer Joghurt
- 40 g geschälte Hanfsamen

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2361 kJ
Energie (Kilokalorien):	564 kcal
Fett:	17 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,5 g
Kohlenhydrate:	73 g
davon Zucker:	18 g
Ballaststoffe:	15 g
Eiweiß:	20 g
Salz:	3 g

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Kürbis halbieren, die Kerne herausnehmen und Kürbis in Stücke schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2. Zwiebeln, Süßkartoffeln, Kürbis und Paprika in einem Topf im heißen Olivenöl 3 Minuten anbraten.

Knoblauch und Gewürze zugeben und 1 Minute mit anbraten.

3. 1 ½ l Wasser zufügen, aufkochen und Knorr Gemüse Bouillon unterrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen.

4. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Abgetropfte Kichererbsen und Linsen zugeben und 2-3 Minuten in der Suppe erhitzen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Süßkartoffel-Kürbissuppe mit Joghurt und mit Hanfsamen bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Mit Kürbiskernen und frisch gehackten Thymian bestreuen. Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems: Dieses Rezept enthält Süßkartoffeln. Da Süßkartoffeln reich an Vitamin A sind, ist auch dieses Rezept eine gute Vitamin A Quelle. Vitamin A unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 40 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen