

Butternut Kürbissuppe

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 1 große Zwiebel
- 800 g Butternut Kürbis
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 TL Currypulver
- 200 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch light (fettreduziert, 12% Fett)
- 5 TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 16L Dose
- 80 g griechischer Joghurt (0 % Fett)
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL geröstete Sesamsaat
- Korianderblättchen zum Garnieren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1539 kJ
Energie (Kilokalorien):	364 kcal
Fett:	21 g
davon gesättigte Fettsäuren:	9,5 g
Kohlenhydrate:	28 g
davon Zucker:	8 g
Ballaststoffe:	5,9 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	2,6 g

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und grob hacken. Butternut Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Paprika waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

2. Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Butternut Kürbis und Paprika zufügen und ca. 3 Minuten anbraten.

3. Currypulver und Knoblauch dazugeben und 1 weitere Minute braten, damit sie ihr Aroma entfalten

können.

4. Linsen hinzufügen. Kokosmilch und 1500 ml Wasser zugießen und Knorr Delikatess Brühe unterrühren. Aufkochen lassen und bei schwacher bis mittlere Hitze ca. 20 Minuten garen.

5. Etwas von der stückigen Suppenmischung beiseitestellen. Restliche Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Zum Kochen bringen, noch etwas Wasser hinzufügen, falls es zu dickflüssig ist und abschmecken.

6. Die beiseitegestellte Suppe auf Teller verteilen und die kochend heiße Suppe darübergeben. Mit einem Klecks griechischem Joghurt und mit Hanf-/Sesamsamen bestreut servieren. Nach Belieben mit gehacktem Koriander bestreuen.

Tipps zu diesem Rezept

Einen Teil des Butternut Kürbis durch Süßkartoffeln, Karotten oder Pastinaken austauschen. Anstelle der Hanf- und Sesamsamen Kürbiskerne oder Walnüsse verwenden.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 30 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