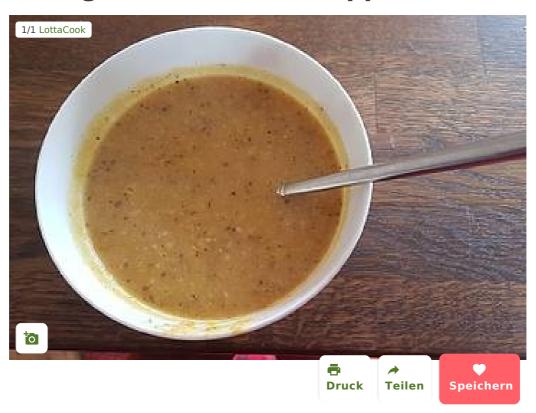




... > Spezielles > Ernährungskonzepte > Vegan

Ofengeröstete Kürbissuppe



☆☆☆☆☆ **0** (0 Bewertungen)

■ Kommentare

© 20 Min. II simpel 📅 12.11.2020

Weitere Rezepte - genauso gut!

Rote Linsen-Kokos-Suppe

Möhren-Kokos-Suppe mit Mango

Kürbis-Spinat-Eintopf mit Linsen ****

Kürbissuppe mit Kürbs-Lin: Ingwer und Kokosmilch

Currysupp Kokosmilc ****

Zutaten



1 kleiner Kürbis(se) 3 m.-große Kartoffel(n) 10 cm Ingwerwurzel etwas Olivenöl etwas Pfeffer, grob gemahlen Chili Koriander Kurkuma 1 Liter Gemüsebrühe 100 g Walnusskerne 1 Schuss Ahornsirup

Zubereitungstipps





etwas Salz







Kürbis sch Gemüse in Form Ingwer schälen Kartoffeln Kräuter in und verarbeiten kochen will Olivenöl und verar bringen -**Tournieren** einfrieren gelernt sein

Zubereitung

(S) Arbeitszeit ca. 20 Minuten (S) Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten (S) Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis halbieren, schälen, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in kleinere, aber nicht zu feine Stücke schneiden. Alles zusammen in einem tiefen Backblech verteilen. Mit Pfeffer, Koriander, Kurkuma und Chili würzen, Olivenöl drüber träufeln und alles durchmischen.

Den Ofen auf 200 °C herunterdrehen, das Blech in den Ofen schieben und 20 -30 Minuten backen.

Währenddessen die Walnusskerne grob zerkleinern. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

1 Liter Wasser kochen und Instant-Gemüsebrühe ansetzen.

Wenn das Gemüse fertig ist, in eine Rührschüssel oder einen Topf umfüllen. Brühe, Salz und einen Schuss Ahornsirup zugeben. Mit dem Mixer pürieren - nicht allzu fein.

Schmeckt mit den Röstaromen, den Gewürzen und dem Ahornsirup total lecker nach Herbst und Thanksgiving.



Rezept von



Mediterrane Suppe mit dreierlei Fisch Lachs-, Lauchund Apfel-Auflauf

Balsamico-Steak- Himbeer-****

Cheesecake-Trifle



Leckere Rezepte
mit Kartoffeln...Rosmarinkartoffe
In und Co:...Chili - exotischer
ScharfmacherSaisonkalender
Oktober -...Grüne Sof
kalte SoßVon Kartoffelsuppe
über Tortilla bis z...Wie sie euch
gelingen und wie...Genusswelten von
pikant bis süß...Im Herbst freuen
uns vor allem auf...So macht il
traditionelle

Video Empfehlungen

Kürbissuppe: Video: Schwedische Focaccia mit Beilagen abeliebter Herbst- Kürbissuppe mit Kartoffeln Ziegenkäse, Kartoffel

Markenrezepte bei Chefkoch





Folge uns











Unternehmen

Presse

Jobs

Impressum

AGB

Datenschutz

Datenschutz-Einstellungen

Werben Sie bei uns

Nutzungsbasierte Online Werbung

Quicklinks

Rezepte finden

Was koche ich heute?

Was backe ich heute?

Magazin Übersicht

Print-Magazin im Abo

Foren

	C I-		fk	_	_ 1	_					
J	ι.r	۱e	·ΤΚ	O	CI	٦.	Η١	√ 6	⊃ r	٦T	5

Videos Übersicht

Newsletter

Zum Newsletter anmelden

Wir sind für Dich da

FAQ

Live Rezeptsuchen

dampfgaren rezepte, desertcreme rezepte, filoteig rezepte, forellenfiletsalat rezepte, honigkuchen rezepte, kotelett rezepte, kuchenkirschstreusel rezepte, onepot rezepte, quarkwaffeln rezepte, schweinesteak rezepte

© 1998-2021 Chefkoch GmbH