2C

Vegetarian

Kürbissuppe mit Croutons

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Kürbis in grobe Stücke schneiden, Zwiebel und Ingwer würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ca. 2 Minuten andünsten. Den Kürbis hinzufügen und kurz mitbraten. Die Brühe hinzugießen und 20 Minuten kochen. Das Leinsaatbrot in der Zwischenzeit in Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Den Herd ausschalten und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den Croutons und Gartenkresse servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- [ ] 200 g Hokkaido-Kürbis
- [ ] 250 ml (PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 2 cm Ingwer
- [ ] Handvoll Gartenkresse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**302 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**25 g**
Eiweiß	**17 g**