Kürbiscremesuppe (8 Portionen)

200 g	Kartoffeln geschält
160 g	Paprika gelb
60 g	Frühlingszwiebeln
2 g	Knoblauch
10 g	Ingwer
12 g	Rapsöl
750 g	Hokaidokürbis
10 g	Gemüsebrühe hefefrei
750 ml	Trinkwasser
15 g	Petersilie frisch
20 g	Feine Küchencreme 7% Fett
8 ml	Kürbiskernöl
	Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwertangaben pro Portion: (250 ml)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
110 kcal	4 g	6,8 g	10 g	0,8	250 mg	-	1,4 g	-	9,2 mg

KH = Kohlenhydrate
BE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure
Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
   Paprika von Ansatz und Kernen befreien und in Stücke schneiden.
   Kürbis waschen und mit Schale in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden.
   Petersilie fein hacken, den Ingwer reiben.

3. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

4. Rapsöl in einem ausreichend großen Topf (3 l) erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

5. Kartoffeln, Paprika und Kürbis zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Petersilie und den Ingwer zufügen und alles ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

6. Das weiche Gemüse pürieren, die Küchensahne zufügen und mit den Gewürzen und dem Kürbiskernöl abschmecken.