

# Kürbis-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):	Zubereitung:
1 Kürbis (ca. 1,2 kg)	Kürbis waschen, vierteln und mit einem Löffel Kerne und Fäden herauskratzen. Fruchtfleisch (mit Schale) würfeln. Zwiebel fein würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen, in Würfel schneiden. Alles mit der Brühe zum kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Suppe mit dem Stabmixer schaumig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Schmand abschmecken. Toastbrot im Toaster rösten und würfeln. Suppe in einem Teller anrichten, Toastwürfel hineingeben, mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren.
1 Zwiebel	
4 Kartoffeln	
2 Möhren	
750ml Gemüsebrühe	
Salz, Pfeffer	
150g Schmand	
2 Scheiben Toastbrot	
etwas Kürbiskernöl	
Kürbiskerne	



			kcal	EW	F	KH	Bst
				g	g	g	g
700	g	Kürbisse frisch	189	9,8	1	32	5,5
1	Stück (80g)	ZWIEBEL	22	0,9	0	4	1,4
400	g	KARTOFFEL	281	8,2	0	59	8,3
200	g	MOEHRE (KAROTTE, MOHRRUEB...	51	2,0	0	10	7,3
10	g	Gemüsebrühen (0)	2	0,0	0	0	0,0
150	g	SAHNE, SAUER SAUERRAHM	284	4,1	27	5	
80	g	WEIZENTOASTBROT	206	5,9	4	38	3,0
10	g	Kürbiskernöl	88	0,0	10	0	0,0
10	g	Kürbiskern frisch	56	2,4	5	1	0,9
<b>Gesamtsumme:</b>			<b>1179</b>	<b>33,4</b>	<b>48</b>	<b>150</b>	<b>26,3</b>
<b>Gesamtsumme/4,00:</b>			<b>295</b>	<b>8,3</b>	<b>12</b>	<b>37</b>	<b>6,6</b>

Eiweiß	33,36 g (12%)
Fett	47,65 g (37%)
Kohlenhydrate	149,70 g (52%)

kcal = Kilokalorien, EW = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate  
 Bst = Ballaststoffe gesamt