

Ausgewogene vegane Rezepte

## Kürbissuppe



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	533 kcal	
Eiweiss	23 g	18%
Kohlenhydrate	60 g	46%
Fett	21 g	36%



Ausgewogene vegane Rezepte

# Kürbissuppe

Für 4 Portionen

## Zutaten

2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, grob gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
500 g	Kürbis in Würfeln (ergibt ca. 350 g)
4-5	Rüebli, in Stücke geschnitten
160 g	rote Linsen (Trockengewicht)
8 dl	Gemüsebouillon
2 dl	Kokosmilch

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

4 EL Kernenmix

Dazu Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen



## Zubereitung

Öl in einem grossen Topf erwärmen. Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. andünsten. Kürbis und Rüebli dazugeben, ca. 5 Min. mitdünsten. Linsen dazugeben, Gemüsebouillon dazugiessen, aufkochen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Kokosmilch hinzugeben und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren, würzen.

Kernenmix über die Suppe streuen. Dazu Vollkornbrot servieren.