

## REZEPT DES MONATS - OKTOBER



Foto: iStockphoto / abrosius

### Kürbissuppe mit Curry

#### Zutaten für 4 Personen:

ca. 500 g	Kürbisfleisch, entkernt und gewürfelt
2 mittelgroße	Äpfel, entkernt und gewürfelt
jeweils 1	Zwiebel und Knoblauchzehe, gewürfelt
1 EL	Ingwer, gerieben
1 EL	Currypaste oder Currypulver
0,25 l	Weißwein oder Apfelsaft
0,5 l	Gemüsebrühe
ca. 150 ml	Kokosmilch, ersatzweise Sahne
1 Schuss	Kürbiskernöl, Öl zum Braten
	Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauchzehe in Öl andünsten, Currypaste dazugeben und kurz mitbraten.
- Kürbisfleisch und Äpfel unterrühren, 5 – 10 Minuten weiter dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und den Wein einkochen lassen.
- Gemüsebrühe und Ingwer dazu geben, ca. 20 Minuten ohne Deckel leicht köcheln. Dann die Kokosmilch dazugeben, erhitzen und die Suppe pürieren, evtl. noch mit Brühe verdünnen.
- Mit den Gewürzen abschmecken und mit einem kleinen Schuss Kürbiskernöl servieren.

Als Einlage passen kleine Hackbällchen oder gebratene Hühnerbruststreifen.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett in g	Eiweiß in g
	252	ca. 1,5	19	3

#### Tip:

Der Kürbis ist sehr gesund. Er enthält viel Beta-Carotin, Vitamin E, vier B-Vitamine, ein günstiges Natrium-Kalium-Verhältnis, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Kieselsäure.

So gilt er als besonders reizarm bei der Behandlung von Bluthochdruck und von Herz- und Nierenleiden, weil er mild entwässert.