



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Butternut-Kürbissuppe mit Dr. Budwig Braten & Backen

Zutaten

2 Teelöffel Currypulver

600 ml Wasser

3 cm Rosmarinstengel

2 Teelöffel Kokosflocken

1 Teelöffel Braten & Backen

800 g Butternut-Kürbisfleisch

2 Stück(e) Schalotten

2 Messerspitze(n) Muskatnuss

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 448 kcal

Zubereitung

1. Die Portionsmenge reicht für ca. 3-4 Portionen.

2. Den Butternut-Kürbis waschen, die Schale und Kerne entfernen und in Würfel schneiden.
3. Die Schalotten ebenfalls schälen und würfeln.
4. Dr. Budwig Braten & Backen in einen Topf geben und diesen bei mittlerer Temperatur erhitzen.
5. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen und anschließend die Kürbiswürfel zufügen, kurz anbraten und Curry zugeben.
6. Wasser zufügen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Frische Rosmarinstengel zufügen und ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen.
8. Anschließend den Rosmarin herausnehmen, die Suppe pürieren und nochmals abschmecken.
9. Chilifäden, Kokosflocken und etwas Rosmarin darüber streuen und heiss servieren.