

## Farbenfroher Herbstgenuss

Ob als wärmendes Gericht an kalten Tagen, als Vorspeise in einem Menü oder einfach als gesunde Mahlzeit – die Suppe ist ein Gericht, das sich durch eine einfache Zubereitung und vielfältige Variationen auszeichnet.

Ein großer Vorteil ist, dass sich auch allseits bekannte Rezepte leicht anpassen lassen.

Heute präsentieren wir einen richtigen Herbstklassiker „die Kürbissuppe“ neu.

In unsere Suppe kommen neben dem Kürbis heute auch die roten Linsen.

Diese wertvollen Hülsenfrüchte stecken voller Eiweiß, das uns länger satt hält. Einen weiteren Vorteil bieten die roten Linsen: sie sind schon geschält. Dadurch können sie nach dem Waschen gleich in den Kochtopf und sind schon nach 10-15 Minuten weichgekocht. Durch das Pürieren machen sie unsere Suppe cremig, ohne dass wir auf den fetthaltigen Schlagobers zurückgreifen müssen.

### Kürbis-Linsen-Suppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500g Kürbisfleisch)
- 3 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g rote Linsen, roh
- 1 L Wasser
- Salz und Pfeffer



#### Zubereitung:

1. Den gewaschenen Kürbis entkernen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch mit dem Kürbis zusammen anrösten.
4. Gewaschene Linsen zugeben, salzen und ca. 2 Minuten mitbraten.
5. Mit Wasser aufgießen und zugedeckt köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
6. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gerne frische Kräuter oder Kürbiskernen darüberstreuen.
7. Vollkornbrot im Toaster toasten und zur Suppe genießen.

Gutes Gelingen!

Für den Inhalt verantwortlich: Christina Karner, BSc, MSc im Auftrag des GeKiBu-Teams

Bild: Christina Karner, BSc MSc