

Kürbissuppe

mit buntem Gemüsemuffin (Erbsen, Möhren, Mais)



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (300 ml Suppe + 120 g Muffin)

Energie (kcal)	319	Gesättigte FS (g)	3,8
Energie (KJ)	1333	Kohlenhydrate (g)	39,6
Eiweiß (g)	12,2	-davon Zucker (g)	9,7
Fett (g)	10,3	Salz (mg)	1,2

Kürbissuppe

Zutaten für 10 Portionen:

1 kg	Kürbis, frisch oder TK
300 g	Kartoffeln frisch oder TK
1 l	Gemüsebrühe
10 g	Ingwerknolle
10 g	Knoblauch
5 g	Jodsalz
600 ml	Kokosmilch
	Cayennepfeffer
50 g	Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Kürbis und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und beides in Gemüsebrühe garen.
2. Ingwer und Knoblauch mit Salz zerdrücken und zusammen mit der Kokosmilch hinzufügen. Abschmecken.
3. Alles aufkochen lassen und pürieren.
4. Kerne in einer Pfanne rösten und als Topping über die Suppe streuen.

Bunte Gemüsemuffins

Zutaten für 12 Portionen:

220 g	Weizenmehl Type 405
140 g	Weizen-Vollkornmehl
30 g	Hefe
3 g	Jodsalz
2	Eier
50 g	Butter
300 ml	Milch, 1,5 % Fett
250 g	Erbsen, TK
250 g	Karotten, frisch
100 g	Mais, TK
10 g	Petersilie

Zubereitung:

1. Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Mehl einrühren und mit Butter, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig etwa 30 Minuten gehen lassen.
2. Karotten fein raspeln und zusammen mit den Erbsen, dem Mais und der gehackten Petersilie in den Teig einarbeiten.
3. In Muffinformen füllen und bei 180 ° C etwa 25 bis 30 Minuten backen.