

Kürbis-Chia-Suppe

Zutaten | 6 Portionen

1 mittelgr.	Hokkaido-Kürbis
2	Zwiebeln
3 EL	Butter
1 l	Wasser
4	Gemüse-Brühwürfel (à 4 g)
1	unbehandelte Orange
1	Apfel
1 Bd.	Petersilie
150 ml	fettarme Milch
100 ml	Schlagsahne
1 EL	schwarze Chia-Samen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
etwas	Currypulver
½ TL	Chia-Samen zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 45 Min., Garzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Kürbis waschen, halbieren, von Kernen befreien und in Stücke schneiden.
- Zwiebeln pellen, würfeln.
- Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen.
- Zunächst die Zwiebelwürfel leicht anschwitzen.
- Anschließend die Kürbiswürfel zufügen und ca. 5 Minuten weiterdünsten.
- Wasser und Brühwürfel zugeben und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Orange waschen und abtrocknen. Die Schale sanft abreiben und den Saft auspressen.
- Den Apfel schälen und grob reiben.
- Petersilie fein hacken und zur Dekoration an die Seite stellen.
- Der Suppe nach 20 Minuten Orangensaft und -schale, geriebenen Apfel, Milch, Sahne, Chia-Samen, Salz, Pfeffer, Curry und Muskat zufügen. Im Anschluss die Suppe pürieren, nochmals abschmecken und erhitzen.
- Die Kürbis-Chia-Suppe vor dem Servieren mit Petersilie und dem 1/2 TL Chia-Samen bestreuen.

Tipp:

Chia-Samen sind geschmacksneutral, glutenfrei und lassen sich vielseitig verwenden: In Suppen, Müslis, Broten, zum Überstreuen von Salaten oder Süßspeisen.

Es gibt weiße und schwarze Samen, die beide sehr eiweiß- und ballaststoffreich sind. Zudem enthalten sie viele Antioxidantien und ein ideales Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren. Daneben liefern die kleinen Nährstoffbomben auch viel Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 533 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
231 kcal	14,6 g	18,7 g	5,71 g	139 mg