

Kürbis-Suppe

 4 Portionen

ZUTATEN

- 1/2 Hokkaido-Kürbis (muss nicht geschält werden!)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Süßkartoffel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 200 g Feta (zum Bestreuen, optional)
- 1 Baguette (zum Dippen)



ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen und würfeln.
2. Ofen nach Packungsanleitung des Baguettes vorheizen.
3. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Gemüsewürfel darin kochen, bis es weich ist (ca. 20 Minuten) und Kokosmilch zugeben.
4. Baguette nach Anleitung aufbacken.
5. Suppe mit einem Mixer cremig pürieren.
6. Baguette in Scheiben schneiden und zur Suppe servieren.
7. Den Feta zerbröseln und in einer separaten Schale anbieten, sodass jeder die Suppe nach Belieben bestreuen kann.
8. Kürbiskerne in eine Schüssel füllen und optional zum Bestreuen dazu anbieten.

Kürbis-Muffins



ca. 12 Portionen



ZUTATEN

- 500 g Hokkaido-Kürbis (ca.1/2)
- 500 g Mehl
- 150 g Zucker
- 5 Eier
- 250 ml Öl
- 200 ml Milch
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 3 Prisen Salz
- Schokotropfen
- Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Ofen 180°C vorheizen.
2. Den Kürbis in Würfel schneiden und im Ofen etwa 10-15 Minuten backen, bis er weich ist.
3. Den Kürbis pürieren. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
4. In einer Schüssel Eier, Zucker, Öl und Milch verquirlen.
5. Anschließend Mehl, Backpulver, Zimt und Salz zugeben.
6. Jetzt den pürierten Kürbis unterrühren.
7. Die Schokotropfen unterheben und den Teig in Muffinformchen füllen.
8. Bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.
Stäbchenprobe!