

Kürbis-Linsensuppe

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
400 g	Hokkaido-Kürbis
2	Kartoffel
2 EL	Rapsöl
800 ml	Gemüsebrühe
100 g	Rote Linsen
	Saft einer Bio-Orange
½ Bund	Petersilie, gehackt
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Kartoffel schälen und klein schneiden.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen. Kürbis und Kartoffel kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen waschen und hinzufügen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Suppe pürieren. Mit Orangensaft, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Dazu passt Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen