



Seniorenheim und Pflegeheim Gehard

Hermann Gehard

+43 664 9193420
epost@gehard.at



Kürbiscremesuppe

Die Tage werden kürzer und auch wenn der Sommer vielleicht noch mal ein letztes Hoch erreicht: Der Herbst steht unwiderruflich vor der Tür. ?

Und mit der goldenen Jahreszeit kommt auch langsam wieder die Erkältungszeit. Mit einer ausgewogenen und vitaminreichen Ernährung, kann man aber gut vorbeugen.

Besonders Kürbis hat im Herbst Saison und ist wichtiger Lieferant für Vitamine (u.a. Beta-Carotin als Vorstufe vom Vitamin A), Mineralstoffe (u.a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) und sättigende Ballaststoffe.

Rezeptidee für die kommenden Herbsttage: ??

Kürbiscremesuppe (4 Personen):

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis (die Kerne sollten entfernt werden)
- 1l Wasser
- 1 Möhre
- 1 Süßkartoffel
- 1 große Kartoffel
- $\frac{1}{4}$ Becher Sahne
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Chili
- Kürbiskernöl
- 2 Scheiben Toast
- 1 Stück Butter

