

  
**Allgäuer**  
ÖLMÜHLE

# KÜRBIS- INGWERSUPPE

MIT KÜRBISKERNÖL

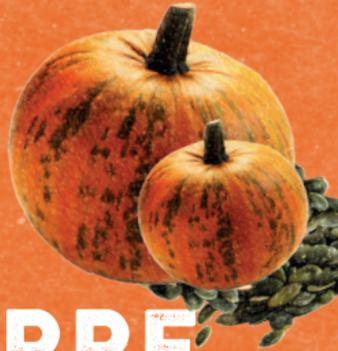


## BIO KÜRBIS- KERNÖL -GERÖSTET-

### GEHALT

Nährwerte pro 100g:  
Energiewert: 900 Kcal/3700 KJ  
Fett: 100g  
davon gesättigte Fettsäuren: 18,5g  
Kohlenhydrate: 0g  
davon Zucker: 0g  
Eiweiß: 0g  
Salz: 0g

# KÜRBIS- INGWERSUPPE



MIT KÜRBISKERNÖL

**ZUTATEN** 1 Hokkaido Kürbis | 3 mehlig kochende Kartoffeln | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Karotte | 1 l Gemüsebrühe | 1 TL geriebener Ingwer | BIO Allgäuer Ölmühle Olivenöl | BIO Allgäuer Ölmühle Kürbiskernöl | Salz | Pfeffer | geriebene Muskatnuss | etwas Currypulver

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kürbis halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und die geschälte Karotte ebenfalls würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und alle gewürfelten Zutaten darin anbraten. Mit Gemüsebrühe aufschütten und ca. 20 min köcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab mixen und mit Gewürzen, Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Als Finish das Bio Kürbiskernöl über die Suppe geben und genießen!

[www.allgäuer-ölmühle.de](http://www.allgäuer-ölmühle.de)



Allgäuer  
ÖLMÜHLE

DAS REZPT WURDE BEREITGESTELLT VON DER



<https://lukochtfamily.com/>



Find us on  
**Facebook**

<https://www.facebook.com/lukocht>