

KOCHEN MIT SENIOREN

REZEPT KÜRBISSUPPE – WÄRMEND UND GUT FÜR DIE GESUNDHEIT



Eine warme Suppe ist etwas Wunderbares, wenn es draußen immer kälter wird. Kürbis ist reich an vielen Vitalstoffen wie Beta-Karotin, Vitamin A, Magnesium, Kalzium und Kalium. Vor allem seine Antioxidantien unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und wehren freie Radikale ab. Studien haben außerdem eine vorbeugende und lindernde Wirkung von Kürbissen beispielweise für Entzündungs- und Infektionskrankheiten, Krebs, Nierensteine und Hautkrankheiten bestätigt. Gute Gründe, mal wieder eine leckere Kürbissuppe zu kochen!

Und noch ein Tipp: Kürbissuppe lässt sich wunderbar einfrieren, also kochen Sie doch gleich ein bisschen mehr.

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Butter zugeben und die Zwiebel, Karotten, die Hälfte vom Knoblauch und den Kürbis darin andünsten. Mit 1 liter Gemüsebrühe auffüllen und 15 Min. kochen, bis alles gar ist.
2. Das Gemüse pürieren, mit dem Rest Brühe **oder** Wein aufgießen, bis kurz vor dem Kochen erhitzen und den Rest Knoblauch gepresst zugeben (wenn man starken Knoblauchgeschmack nicht mag, dann den ganzen Knoblauch zu Anfang andünsten).
3. Zuletzt die Sahne und den gehackten Koriander zugeben, auf keinen Fall mehr kochen lassen.
4. Mit Pfeffer, Salz und Muskat nach Geschmack würzen.

WIR WÜNSCHEN GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT!

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- 5 EL Öl, z.B. Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1000 g Kürbisfleisch, z.B. Hokkaido (muss nicht geschält werden!), klein geschnitten
- 500 g Möhren, klein geschnitten
- 1 Zwiebel, in 1/4 geschnitten
- 1-4 Zehen Knoblauch, je nach Geschmack, gepresst
- Brühe: entweder 2 Liter Gemüsebrühe **oder** 1 Liter Gemüsebrühe und 1 Liter Wein (weiß oder rosé, trocken)
- 1 Bund Koriander, frisch
- 200 ml süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten

Weitere spannende Themen und Materialien rund um die Pflege und Betreuung von Senioren finden Sie auf unserem Blog:

www.vividus.de/blog

Fortbildungen und Termine für Pflege- und Betreuungskräfte finden Sie auf:

www.vividus-seminare.com