



Kochen mit
babyclub.de



Kochen mit babyclub.de

Kürbissuppe mit roten Linsen

Schwangere haben vor allem ab dem vierten Monat einen erhöhten Zinkbedarf, da dieses Spurenelement Einfluss auf die Zellteilung und damit das Wachstum des Fötus hat. Dank Kürbis und roten Linsen versorgt euch dieses Rezept mit viel Zink. Außerdem liefern Karotte und Kürbis wertvolles Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und die Entwicklung der Lunge des Babys unterstützt. Kurkuma und Ingwer wirken zudem entzündungshemmend und helfen bei Verdauungsschwierigkeiten.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ca. 200g Hokkaidokürbis
- 1 Karotte
- 60g rote Linsen
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Sojasoße
- frisch gemahlener Pfeffer

Zum Anrichten:

- Kürbiskerne
- Balsamico

ZUBEREITUNG

1. Die halbe Zwiebel und den Knoblauch klein hacken. Die roten Linsen waschen. Kürbis entkernen und klein schneiden. Karotte waschen und ebenfalls klein schneiden. Das Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten
2. Die Kürbis- und Karottenstücke sowie Kreuzkümmel, Currypulver, Ingwer und Kurkuma in den Topf dazugeben und etwa 5 min anbraten.
3. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei niedriger Hitze zugedeckt 40 min köcheln lassen.
4. Die roten Linsen hinzufügen und 10 bis 15 min weiter kochen.
5. Wenn das Gemüse weich ist, alles mit dem Pürierstab fein und cremig pürieren.
6. Die Suppe mit Sojasoße und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
7. Zum Schluss die Suppe anrichten und mit etwas Kürbiskernen und Balsamico servieren.

Guten Appetit

MEHR LECKERE & GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN FINDET IHR UNTER WWW.BABYCLUB.DE