

Italienische Kürbissuppe

Zutaten:

(6 Personen)

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ½ Liter Wein
- 1/2 kleiner Blumenkohl
- 500g Kürbisfleisch (gewürfelt)
- 1 Dose Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- einige Rosmarinnadeln
- 4 EL Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit dem Olivenöl andünsten. Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und dazugeben. Den Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und ebenfalls dazugeben.
2. Alles mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen.
3. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Zusammen mit dem gewürfelten Kürbis und der Dose Tomaten in die Brühe geben. Alles zehn Minuten kochen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, mit Rosmarin grob hacken und in die Suppe geben. Mit Parmesan bestreuen.

			kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
Italienische Kürbissuppe							
1	Stück (50g)	Zwiebeln frisch	14	0,6	0	2	0,9
250	g	Porree frisch	65	5,6	1	8	5,5
2	EL (20g)	Rüböl (Rapsöl)	175	0,0	20	0	0,0
500	ml (500g)	Weißwein trocken	360	1,0	0	0	0,0
400	g	Blumenkohl frisch	92	9,8	1	9	11,6
500	g	Kürbis (Squash winter)	135	7,0	1	23	3,9
1	Stück (400g)	Tomaten Konserve	44	2,5	1	6	2,5
4	EL (40g)	Parmesan	176	12,9	14	0	0,0
Gesamtsumme:			1061	39,5	37	50	24,4
Gesamtsumme/6,00:			177	6,6	6	8	4,1