

## KÜRBISSUPPE

### ZUTATEN \ INGREDIENTI

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| 300 g Speisekürbis     | 1 kl. Scheibe Ingwer          |
| 20 g Lauch             | 1 Messerspitze Thymian        |
| 20 g Karotten          | Ein wenig Maggikraut          |
| 2 EL Sonnenblumenöl    | 1 Messerspitze Curcuma-Pulver |
| 60 g Kartoffelscheiben | Pfeffer, Salz                 |
| 1 l Gemüsebrühe        | Kürbiskernöl                  |
| 1 Zwiebel              | Roggenbrot                    |
| ½ Sellerieknolle       |                               |
| 1 Knoblauchzehe        |                               |

### ZUBEREITUNG \ PREPARAZIONE

Die Kartoffeln, den Speisekürbis, die Zwiebel, die Sellerieknolle, den Lauch und die Karotten in Würfel schneiden.

Die Zwiebel mit Sonnenblumenöl andünsten, restliches Gemüse und Ingwer begeben. Die Gemüsebrühe mit Maggikraut aufgießen und etwa eine Dreiviertelstunde langsam kochen lassen.

Am Ende mit dem Mixstab pürieren und das Curcuma dazugeben.

Roggenbrot in Würfel schneiden, mit Olivenöl rösten und dazu servieren.



MITTELMEDIO



60'



4 Personen \n



**Lenzenhof**

Tel. +39 0471 880 299

[www.buschenschank-lenzenhof.com](http://www.buschenschank-lenzenhof.com)



Frida Spinell

## ZUPPA DI ZUCCA

|  |   |
|--|---|
| 300 g zucca                              | 1 spicchio d'aglio                        |
| 20 g porri                               | 1 fettina di zenzero                      |
| 20 g carote                              | 1 punta di coltello di timo               |
| 2 cucchiaini di olio di semi di girasole | q.b. levistico                            |
| 60 g patate a fette                      | 1 punta di coltello di curcuma in polvere |
| 1 l brodo vegetale                       | Sale, pepe                                |
| 1 cipolla                                | Olio di semi di zucca                     |
| ½ sedano rapa                            | Pane di segale                            |

Tagliare a cubetti le patate, la zucca, la cipolla, il sedano rapa, il porro e le carote.

Far appassire la cipolla in olio di semi e aggiungere poi gli altri ortaggi assieme allo zenzero. Aggiungere il brodo assieme al levistico e far cuocere a fuoco lento per tre quarti d'ora. .

Frullare il tutto con il mixer a immersione e aggiungere la curcuma. .

Tagliare del pane di segale a cubetti e arrostitirlo con un po' d'olio d'oliva. Servire i crostini assieme alla zuppa.

