



Kürbiscremesuppe mit Joghurt und Thymian

Gesundheitliche Vorteile:

- **Kürbis** ist reich an Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird, welches eine wichtige Rolle für das Immunsystem und die Hautgesundheit spielt. Zudem enthält Kürbis wertvolle Ballaststoffe, die zur Verdauungsgesundheit beitragen.
- **Kartoffeln** liefern komplexe Kohlenhydrate, die eine nachhaltige Energiequelle darstellen. Sie enthalten außerdem wichtige Mineralstoffe wie Kalium, das zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt, sowie Vitamin C, das das Immunsystem stärkt.
- **Joghurt** versorgt den Körper mit hochwertigem Eiweiß und Calcium, das für gesunde Knochen und Zähne notwendig ist. Zudem unterstützt er eine gesunde Darmflora.
- **Thymian** hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die das Immunsystem stärken und Erkältungen vorbeugen können.
- **Zwiebeln** und **Knoblauch** enthalten natürliche Antioxidantien und Schwefelverbindungen, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Diese cremige Suppe kombiniert gesunde Zutaten, die wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefern. Sie unterstützt das Immunsystem, trägt zur Haut- und Knochengesundheit bei und liefert gleichzeitig eine wohltuende Wärme an kalten Tagen.



Kürbiscremesuppe mit Joghurt und Thymian

Zutaten (4 Portionen)

- 100 g Kartoffeln
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 3 Zwg. Thymian
- 1/2 TL Currypulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- 75 g Naturjoghurt (3,5 %)
- Salz/Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung

Vorbereitung der Zutaten

- Zwiebel und Knoblauchzehe hacken.
- Kürbis in kleine Würfel schneiden.
- Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Thymian waschen.

Anbraten und Dünsten

- Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit der Butter glasig dünsten.
- Kürbis- und Kartoffelwürfel dazugeben und alles für etwa 2 Minuten andünsten.

Würzen und Kochen

- Thymian zupfen und mit dem Curry und der Gemüsebrühe in den Topf geben.
- Suppe 20 Minuten köcheln lassen.
- Suppe anschließend pürieren und die Hälfte des Joghurts unterrühren.

Pürieren und Verfeinern

- Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Suppe in Schälchen verteilen und mit dem restlichen Joghurt garnieren.

Nährwerte pro Portion: 109 kcal, 13 g Kohlenhydrate, 3 g Protein, 5 g Fett