

Kürbis-Karotten-Gemüse



Große Karotte, Ingwer,
Hokkaido

Soeben ausprobiert! Echt genial!

Also: Einen Hokkaido-**Kürbis** (weil man ihn nicht schälen muss...), **Karotten**, **Erdäpfel** (nach Möglichkeit mehlig) und ein Stück **frischen Ingwer** schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser kochen (Druckkochtopf: 5 Minuten). Wenn man das Gemüse als Suppe essen will, kann man natürlich mehr Wasser dazufügen. Abschließend unvollständig pürieren (damit von allem auch einige ganze Stücke übrig bleiben), salzen und den Saft einer **Orange** dazugeben (ersatzweise ein wenig Essig oder Zitrone oder einen sauren Apfel). Mit Brot oder Getreide servieren. Gutes Gelingen!



Kürbis-Karotten-Gemüse

Share this: