



Kürbissuppe mit Budwig Gnocchi

Für die Gnocchi:

- 4 große mehlig Kartoffeln
- 65 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, etwas Muskat

Für die Suppe:

- ¼ Hokkaido-Kürbis
- 1 Möhre
- 200-300 ml Wasser
- 1 TL Dr. Budwig Olivenöl
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm frischer Ingwer
- Meersalz, bunter Pfeffer
- Curry, Kurkuma, Paprika
- 1 EL Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl
- 1 EL Kürbiskerne

Gnocchi: Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, pellen und pressen. Weitere Zutaten dazugeben, zu einem Teig verarbeiten und 20 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig kneten und auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Rollen formen, kleine Portionen abschneiden und mit einer Gabel Gnocchi formen. In Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Suppe: Kürbis vierteln und entkernen. Kürbis und Möhren in grobe Würfel schneiden. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anrösten. Curry, Kürbis- und Möhrenwürfel zugeben, anrösten. Mit Wasser aufgießen, bei mittlerer Temperatur ca. 20 Min. garen. Suppe pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Gnocchi in eine Schüssel geben und die Suppe darauf verteilen. Mit Kürbiskernen und Dr. Budwig Kürbiskernöl verfeinern.

Menge: 2 Portionen | **Zeit:** 45 Min | **Nährwerte/Portion:** 378 kcal, davon E: 9,5 g | F: 14,1 g | K: 25,9 g

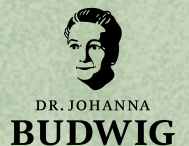
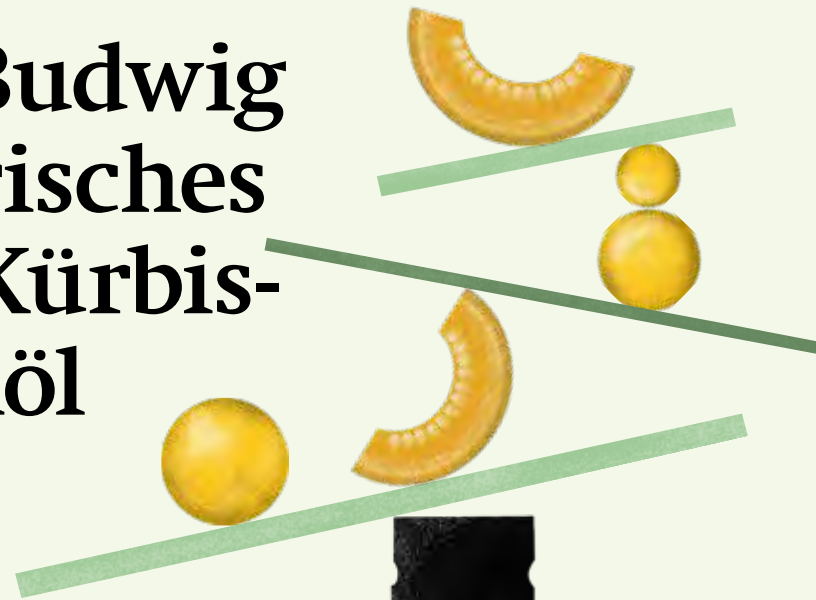
wissen was stärkt

Dr. Johanna Budwig GmbH | An den Kolonaten 2-4 | 26160 Bad Zwischenahn
Tel. 0441 / 390 630-0 | Fax 0441 / 390 630-190 | kontakt@dr-johanna-budwig.de
www.dr-johanna-budwig.de



01.492.052 A

Dr. Budwig Steirisches Bio-Kürbiskernöl



wissen was stärkt



Wertvoller Inhalt und bekömmlicher Genuss

Vollkommen naturbelassen, mit samtiger Konsistenz, feinnussigem Aroma und leichter Röstnote: Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl überzeugt mit ausgezeichneter Qualität auf allen Ebenen.

Reich an ungesättigten Fettsäuren

Dr. Budwig Steirisches Bio-Kürbiskernöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren*, die sich positiv auf verschiedene Vorgänge im Körper auswirken. Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zum Beispiel zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Dieser gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzkrankungen. Darüber hinaus enthält das Kürbiskernöl Vitamin E², das dazu beiträgt,

die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und Vitamin K³, das für eine normale Blutgerinnung und zum Erhalt normaler Knochen eine wichtige Rolle spielt.

Einmaliger Geschmack

Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl ist mit seinem feinnussigen Aroma in der kalten Genießer-Küche sowie zur abschließenden Veredelung warmer Gerichte vielseitig einsetzbar. Zum Braten ist es jedoch nicht geeignet, da die Hitzeeinwirkung die wertvollen Inhaltsstoffe zerstört. Das Öl ist optisch und geschmacklich ein Genuss. Es macht sich hervorragend in herzhaften Gerichten wie Salaten, Aufstrichen und Suppen sowie zum Abrunden von Desserts.

Grünes Gold der Steiermark

Von tiefgrüner Farbe mit rötlichen Reflexen und verführerisch kernig duftend, stammt Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl aus zertifiziert biologischer Landwirtschaft.

Das anerkannte Siegel g.g.A. (geschützte geografische Angabe) garantiert, ebenso wie die fortlaufende, individuelle Nummerierung der Flaschen, die Herkunft des Öls. Die Rohware sowie der Ort der Pressung lassen sich so zurückverfolgen.



Naturbelassenes Qualitätsprodukt

Die Kürbiskerne für Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl werden bei unserem Partner

in Österreich in einer traditionellen Steinmühle gemahlen, danach sanft geröstet und gepresst. Eine Besonderheit ist dabei die händische Holzbefuerung der Röstpfanne durch erfahrene Röster.

Für 1 Liter Kürbiskernöl benötigt man etwa 2,5 bis 3 kg Kürbiskerne – ein hoher Wareneinsatz für beste Qualität. Die getrockneten Kerne werden nur nach

Bedarf und sehr schonend gepresst. So stellen wir die Frische des Öls sicher. Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl wird weder gefiltert noch raffiniert.

Das macht es so wertvoll:

- Schonend geröstet und gepresst
- Reich an Vitamin E². Vitamin E trägt dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Reich an Vitamin K³, das den Erhalt normaler Knochen unterstützt
- Feinnussiges Aroma



DE-ÖKO-039
Österreichische Landwirtschaft

Der Einsatz von Rohstoffen aus kontrolliert ökologischem Anbau ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Um unsere Qualitätsansprüche sicherzustellen, werden unsere Produkte außerdem umfangreichen Laboranalysen unterzogen.



¹ Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch einfach und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Dieser gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzkrankungen. ² Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. ³ Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung und zum Erhalt normaler Knochen bei. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.