



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Kürbissuppe mit Budwig Gnocchi und gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für die Gnocchi

8 Mittelgroße(s) mehlig Kartoffeln

120 g Dinkelvollkornmehl

4 Kleine(s) Eier

4 Prise(n) Salz

2 Prise(n) Pfeffer

3 Prise(n) Muskat

Zutaten für die Suppe

1 Mittelgroße(s) Hokkaido-Kürbis

4 Mittelgroße(s) Möhren

4 Mittelgroße(s) Schalotten

4 Zehe(n) Knoblauch

4 cm Ingwer

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 645 kcal

4 Teelöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

4 Prise(n) Curry

1000 ml Wasser

0.5 Teelöffel Natursüße nach Wahl

4 Prise(n) Paprika

4 Prise(n) Kurkuma

4 Prise(n) Salz

2 Prise(n) Pfeffer

4 Esslöffel Kürbiskerne

4 Esslöffel Steirisches Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Für die Gnocchi: Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten als Pellkartoffel kochen. Abkühlen lassen, pellen und anschließend durch die „Flotte Lotte“ oder Kartoffelquetsche drücken.

2. Mehl, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Den Teig kurz kneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu mehreren dünnen Rollen ausrollen, kleine Portionen abschneiden und mit einer Gabel eine „klassische Gnocchi“ formen.

4. Wasser aufkochen, Salz zugeben und die Gnocchi kochen. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche

schwimmen.

5. Für die Suppe: Kürbis waschen, vierteln, und entkernen. Die Möhren ebenfalls waschen und alles in grobe Würfel schneiden.

6. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Dr. Budwig Biofenolia 300+ bei mäßiger Temperatur in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anrösten.

7. Etwas Curry, die Kürbis- und Möhrenwürfel dazugeben, alles gemeinsam anrösten. Danach mit Wasser aufgießen und bei mittlerer Temperatur garen. Nun die Suppe pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

8. Gnocchi in eine Schüssel geben und die Suppe darauf verteilen. Mit den gerösteten Kürbiskernen und Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl verfeinern und dann einfach genießen.