

KÜRBISSUPPE MIT BUCHSTABENNUDELN – KÜRBISSUPPE FÜR KINDER

Der kleine Mann ist glücklicherweise ein recht unkomplizierter Esser. Trotzdem gibt es immer mal wieder Phasen in denen es etwas mehr Engagement erfordert ihn zum Essen zu motivieren – zum Beispiel wenn er Schnupfen hat. Wen wundert es – das ist ja bei uns Erwachsenen auch nicht anders. Natürlich würden gerade dann Wiener, Pudding und ähnlicher Kram ohne Probleme aufgefuttert werden und wenn er wirklich krank ist, dann ist mir Junkfood immer noch lieber als gar nichts. Aber eigentlich möchte man ja, dass ein kränkliches Kind möglichst viele Vitamine und vernünftiges Essen isst und somit ist so eine Kürbissuppe einfach weiter oben in meinem persönlichen Ranking angesiedelt. Also habe ich diese Kürbissuppe mit Buchstabennudeln gezaubert – eine Kürbissuppe für Kinder, aber natürlich auch für alle anderen Suppenfans!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1/2 Muskatkürbis

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

etwas neutrales Pflanzenöl

500ml Wasser

250g weiße Bohnen (Abtropfgewicht)

2 (möglichst frische) Lorbeerblätter

Pfeffer & Salz

2 EL Ahornsirup

1 Zitrone

1 Frühlingszwiebel

40-50g Buchstabennudeln

Optional etwas Baguette

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und den Kürbis in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und die Zwiebel grob würfeln. Einen Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lorbeerblätter mit in den Topf geben und alles 15 Minuten köcheln lassen.

Die Bohnen abtropfen lassen. Die Lorbeerblätter aus dem Topf nehmen, die Bohnen hinein geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Buchstabennudeln in die Suppe geben und alles für 3-4 Minuten köcheln lassen bis die Nudeln gar sind.

Die Kürbissuppe mit Buchstabennudeln mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe aufschneiden. Falls ihr Baguette zur Suppe auf den Tisch stellt dieses in Scheiben schneiden.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und die Frühlingszwiebel darüber streuseln.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!