



Græskarsuppe



45 MIN

4 PERSONER

Græskarsuppe med ingefær, citrongræs og citron. Denne græskarsuppe med hokkaido-græskar luner og mætter godt på andre kolde dage. Server græskarsuppen med koriander på toppen - eller din favorit krydderurt.



Græskarsuppe

 1 hokkaido græskar (ca. 1 kg)

 1 stilk citrongræs

 25 g skrællet frisk ingefær

 15 g smør

 1 liter grøntsagsbouillon

 1 laurbærblad

 2 spsk friskpresset citronsaft

 1 tsk groft salt

 friskkværnet peber

Topping

 1½ dl Cheasy® fraiche 5%

 friske korianderblade

Tilbehør

 250 g groft brød

Græskarsuppe

1. Halver græskarret og skrab kernerne ud. Skær græskarret i både og skær skrællen af. Skær frugtkødet i tern.
2. Fjern de yderste blade på citrongræsset og snit det meget fint. Skær ingefæren i tynde strimler.
3. Sauter græskar, citrongræs og ingefær i en gryde med fedtstof i ca. 5 min. - det skal ikke brune.
4. Tilsæt bouillon og laurbærblad og lad suppen simre til alt er mørt - ca. 20 min. Blend suppen jævn og smag til med citronsaft, salt og peber.

Anret græskarsuppen med en skefuld fraiche og friske korianderblade. Server med brød.

Næringsindhold

Energiindhold for hele retten: 4970 kJ / 1188 kcal

Energifordeling:

Fiber: 23,8 g

Protein: 13 %

Kulhydrat: 64 %

Fedt: 23 %

