

Eiweißreiche Kürbissuppe

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: eiweißreich, gut verträglich, leicht verdaulich nach OP

Mittagsmahlzeit 😊

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hokkaido-Kürbis (geschält und entkernt gewogen)
- 200 ml Gemüsebrühe (mild, natriumarm)
- 50 g Hüttenkäse (laktosefrei möglich) oder alternativ 30 g Skyr
- 30 g ungesüßtes Proteinpulver (neutral oder Vanille)
- 1 TL Leinöl (reich an Omega-3-Fettsäuren, unterstützt die Verdauung)
- 1 Prise Salz (bei Bedarf)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Zitronensaft (fördert die Eisenaufnahme)
- 100 ml Wasser (nach Bedarf zur Konsistenzanpassung)



Zubereitung: ca.20 bis 25 Min.

- 1. Vorbereitung:**
 - Den Kürbis in kleine Würfel schneiden.
 - Falls notwendig, den Hüttenkäse pürieren, um eine glatte Konsistenz zu erhalten.
- 2. Kürbis garen:**
 - Kürbiswürfel in einem kleinen Topf mit der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten weich kochen.
- 3. Mixen:**
 - Den gekochten Kürbis mit der Brühe, dem Hüttenkäse und dem Proteinpulver in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.
 - Falls die Suppe zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 4. Verfeinern:**

- **Das Leinöl**, Zitronensaft, Muskatnuss und ggf. eine kleine Prise Salz unterrühren.
 - Noch einmal gut durchmischen, damit eine samtige Konsistenz entsteht.
5. **Servieren:**
- Die Suppe warm, aber nicht zu heiß genießen, um den empfindlichen Magen zu schonen.
 - Bei Bedarf kann die Suppe durch ein feines Sieb gestrichen werden, um sicherzustellen, dass keine Fasern oder Stücke mehr enthalten sind.

Tipps:



☒ **Gut verträglich:**

- Die Suppe ist cremig, mild und enthält leicht verdauliches Eiweiß.
- Kürbis ist magenschonend und leicht süßlich, was gut vertragen wird.
- Das Proteinpulver unterstützt die Eiweißzufuhr ohne zu belasten.

 Varianten:

- Statt Hüttenkäse kann auch Skyr oder Magerquark verwendet werden.
- Statt Proteinpulver kann auch ein gekochtes Ei püriert werden (bei guter Verträglichkeit).

 Tipps zur besseren Verträglichkeit:

- Langsam essen und kleine Schlucke nehmen.
- Die Temperatur sollte nicht zu heiß sein, um den Magen zu schonen.
- Falls Blähungen auftreten, kann das Proteinpulver reduziert werden.

Wichtiger Hinweis:

- **Leinöl sollte nicht erhitzt werden**, da es hitzeempfindlich ist und dadurch seine wertvollen Nährstoffe verliert. Deshalb wird es erst am Ende untergerührt.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion ca.250 g
• Kalorien:	• 64,95 kcal	• 162,39 kcal
• Eiweiß:	• 7,69 g	• 19,22 g
• Fett:	• 1,84 g	• 4,61 g
• Gesättigte Fette:	• 0,48 g	• 1,20 g
• Kohlenhydrate:	• 4,10 g	• 10,25 g
• Zucker:	• 1,24 g	• 3,11 g
• Ballaststoffe:	• 0,80 g	• 2,00 g
• Salz:	• 0,40 g	• 0,99 g

✂ *Guten Appetit* ✂