



Italienische Kürbis-Lasagne-Suppe

mit Ricotta und frischem Basilikum



ca. 40min



4 Portionen

Du liebst Lasagne? Wir auch. Du liebst Suppen? Wir auch. Du liebst es, wenn dein Abendessen nicht so viel Abwasch verursacht und das Ganze easy-peasy zubereitet ist? Wir auch! Und wie du dann erst dieses kreative Gericht lieben wirst, das wir hier für dich gezaubert haben: Mit Hokkaidokürbis, frischen Lasagneblättern, Ricotta und Basilikum wird's schön mediterran. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 500g Ricotta³
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt³
- 2 Pck. Gemüsebrühwürz
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 250g frische Lasagneblätter^{1,2}
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 587kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 26.7g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Kürbis** halbieren und das Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen, dann den **Kürbis samt Schale** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. In einer Schüssel den **Ricotta** mit dem **Käse** sowie je **1 kräftigen Prise Brühwürz** und Pfeffer vermengen und in den Kühlschrank stellen. Das **restliche Brühwürz** in 800ml warmem Wasser auflösen.



4. Lasagneblätter schneiden

Die **Lasagneblätter** einmal längs und einmal quer halbieren, dann jedes Quadrat diagonal in Dreiecke schneiden. Die **Lasagnedreiecke** voneinander trennen, damit sie beim Kochen nicht verkleben.



2. Gemüse braten

In einem großen Topf 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, dann die **Kürbis- und Zwiebelwürfel** in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 7-8Min. braten, bis die **Kürbiswürfel** leicht gebräunt und die **Zwiebelwürfel** weich und glasig sind.



5. Suppe fertigstellen

Die **Lasagnedreiecke** in die kochende Suppe geben und gut umrühren, damit sie nicht verkleben. Die Hitze etwas reduzieren und die **Suppe** ca. 5Min. weiterköcheln lassen, bis die **Pasta** gar ist. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser zugeben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Suppe kochen

Die Hitze reduzieren und das **Gemüse** mit 1EL Balsamicoessig ablöschen, dann das **Tomatenmark** unterrühren. Die **Brühe** angießen und die **Suppe** abgedeckt 13-15Min. köcheln lassen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker abschmecken. Ca. die **1/2 des Gemüses** im Topf mit einem Stabmixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



6. Basilikum vorbereiten

Die **Basilikumblätter** abzupfen. Die **Suppe** in Schüsseln anrichten und mit einem Klecks der **Ricotta-Hartkäse-Mischung** sowie den **Basilikumblättern** garniert servieren.