

# Herbstminestrone mit Kürbis, Petersilienwurzel, Wirsing und Liebstöckel-Kresse-Schmand



## Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Gemüsezwiebel
- 300 g Kürbis (Hokkaido oder Muskat)
- 300 g Petersilienwurzeln
- 1/2 Kopf Wirsing
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 1 Dose weiße Bohnen oder Linsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 250 g Knopfspätzle (selbstgemacht oder aus dem Kühlregal)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 40 g Kürbiskerne
- 3 Stiele Liebstöckel
- 1 Schale Gartenkresse
- 200 g Schmand
- 1 TL scharfer Senf



Zubereitungszeit  
55 Min



Kcal  
567

KJ  
2328

Eiweiss  
24,2 g

Fett  
23,7 g

Kohlenhydrate  
56,2 g

## Zubereitung

1. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse je nach Sorte putzen, entkernen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Gemüse und Kartoffeln zugeben und mit anschwitzen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles bei niedriger Hitze 30 Min. köcheln lassen.
3. Die Bohnen abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit den Spätzle zum Eintopf geben und 2-3 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Liebstöckelblätter abzupfen und fein hacken. Die Kresse mit einer Schere schneiden. Beides mit Schmand und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf mit Kürbiskernen bestreuen und mit dem Schmand servieren.