

# Food waste



**SCAN MICH**

WEB: [www.mitmachregal.ch](http://www.mitmachregal.ch)

Mail: [team@mitmachregal.ch](mailto:team@mitmachregal.ch)

## **So vermeiden Sie Food Waste**

Beinahe drei Millionen Tonnen Lebensmittel werfen wir jedes Jahr weg. Wir zeigen, wie Sie Food Waste vermeiden können.

*Planen statt planlos einkaufen und essen*

*Nur so viel einkaufen, wie Sie benötigen*

*Reste und «Ladenhüter» essen*

*Gehen Sie nie hungrig einkaufen*

Mehr dazu unter:

[Lebensmittelverschwendung - So vermeiden Sie Food Waste - Radio SRF 1 - SRF](#)

Rezept  
Idee

Saisonal & Regional

### Kürbis Suppe

#### Zutaten:

2 Hokkaido-Kürbisse (ca. 1600 g), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Butter, 2 l Gemüsebrühe, 200 ml Schlag Sahne, Salz & Pfeffer, etwas Petersilie und geröstete Kürbiskerne zum Garnieren

#### Zubereitung:

Kürbisse halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ca. 3/4 der Sahne zufügen und alles fein pürieren. Noch einmal abschmecken. Kürbissuppe mit restlicher Sahne und nach Belieben mit Pfeffer, gehackter Petersilie und gerösteten Kürbiskernen oder Kürbiskernöl anrichten und servieren.

Menge für ca. 10 Personen

