



# Græskarsuppe

Haver til Mavers klassiker

**Antal:** 4-6 personer. **Sæson:** September-november

Læs opskriften igennem  
og fordel opgaverne,  
så alle har noget at lave.

## I skal bruge

¼-½ alm. græskar eller  
1 hokkaidogræskar

2 løg

4 gulerødder

2 kartofler

Ca. ½ frisk chili (mellemstærk)  
eller ½ spsk tørret chili

Friske krydderurter  
(fx timian, salvie, oregano)

2 spsk madolie til stegning

1,5 l vand

1 dl røde linser

2 spsk grøntsagsbouillon

Salt og peber

## Sådan gør I

- 1 Vask græskarret, fjern kernerne og skær græskarret i store tern. Stykkerne skal være med skræl, hvis skrællen er blevet grå/sort, så skæres dette fra.
- 2 Pil løgene og skær dem i små stykker.
- 3 Skyl og skær gulerødder og kartofler i mindre stykker
- 4 Skyl chilien, flæk den og fjern kernerne og hak den i små stykker. Husk at vaske hænder bagefter!
- 5 Pluk en håndfuld krydderurter. Skyl dem, fjern kviste og hak dem groft.
- 6 Kom olien i en stor gryde og steg løg, chili og krydderurter i et par minutter.
- 7 Kom græskar, gulerødder og kartofler i gryden og steg i 4-5 minutter. Rør grundigt i gryden, så det ikke brænder på.
- 8 Tilsæt vand og røde linser sammen med grøntsagsbouillon og rør rundt. Vandet skal dække grøntsagerne helt og vandoverfladen skal være ca. 1 cm over grøntsagerne.

Opskriften  
fortsætter på bagsiden



## Græskarsuppe, fortsat

### I skal bruge

**“Jeres egne ideer”**  
*- hvordan vil I være kreative  
med denne ret?*

### Sådan gør I, fortsat

- 9** Kom et låg på og kog suppen til grøntsagerne er møre. Det tager ca. 25 minutter.
- 10** Blend suppen med en stavblender indtil konsistensen bliver glat og uden klumper.
- 11** Smag suppen til med salt og peber og evt. mere chili.

### ★ TIP ★

Når I kommer hjem: Det er lækkert, at tilsætte kogte ris til suppen, så bliver den endnu mere fyldig. Bag også et godt, saftigt naanbrød til at dyppe i suppen.