

REZEPT FÜR KÜRBISUPPE



KÜRBISUPPE

Schwierigkeitsgrad: normal

für 4-6 Portionen | 45 Min.

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- ca. 750 g Hokkaidokürbis
- 30 g Butter
- 1 -2 EL SweetFamily Feiner Zucker
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 100 g Schmand
- Gewürze nach Belieben (siehe Tipp)



3728

ZUBEREITUNG

42.8

Kcal

100 g

9

Gramm

Eiweiß

3.3

Gramm

Kohlenhydrate

2.87

Gramm

Fett

1. Zwiebeln, Möhren schälen und klein würfeln. Kürbis waschen, faseriges Innere und Kerne entfernen, und Kürbis würfeln.

2. Zwiebel und Möhren in heißer Butter andünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und Kürbis zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 25-30 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

3. Schmand zugeben und Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und gewürzen nach Geschmack abschmecken.

Tipp:

Je nach Vorliebe lässt sich die Suppe ganz unterschiedlich und immer wieder neu abschmecken: Mit Chili oder Cayennepfeffer erhält sie mehr Schärfe. Curry, Koriander und 1 Prise Zimt verleihen ihr eine orientalische, fein gehackter Ingwer eine asiatische Note. Mit etwas Balsamicoessig oder Kürbisöl beträufelt passt sie perfekt zum italienischen oder klassischen Menü. Viel Spaß beim Experimentieren!