REZEPT FÜR KÜRBISSUPPE

KÜRBISSUPPE

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)

3654

ZUBEREITUNG

42.8	9	3.3	2.87
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
100 g	Eiweiß	Kohlenhydrate	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!