

Mit Beginn der kalten Jahreszeit wächst die Lust auf heiße Suppen.

Hier das Rezept für eine der Köstlichsten...



Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Hokkaido-Kürbisfleisch
200 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln
200 g	Sellerie
1 EL	Geriebener frischer Ingwer
2 EL	Butterschmalz
1 Liter	Gemüsebrühe
½ Liter	Trockener Weißwein
2 EL	Kürbiskerne
4 EL	Crème Legère

Gewürze: Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry

Garnitur: Petersilie, Kürbiskernöl

Zubereitung:

Kürbis (nach belieben schälen), entkernen und würfeln

Sellerie schälen und würfeln

Kartoffeln schälen und reiben

Zwiebeln fein würfeln

Ingwer schälen und reiben

Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Ingwer 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze, unter Rühren, anbraten.

Kürbis, Sellerie und geriebene Kartoffeln zugeben.

Mit Wasser und Wein angießen und 15 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer (nach Geschmack Cayennepfeffer) würzen.
Die Suppe pürieren und mit Curry abschmecken.

Kürbiskerne hacken und in einer Pfanne rösten.

Auf vorgewärmte Teller einen Klecks Crème Legère geben, die Suppe darüber gießen und mit den gerösteten Kürbiskernen, einem Zweig Petersilie und einigen Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Guten Appetit

Nährwerte pro Portion

Kcal	343
Kj	1433
Eiweiß	8,4 g
Fett	18,7 g
Kohlenhydrate	24,5 g