Kürbissuppe

15 Min
ZUBEREITUNGSZEIT

35 Min
GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 100 ml Sahne

zum Garnieren:

- gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Wasche den Kürbis und schneide ihn in Würfel. Schäle Zwiebel und Knoblauch und schneide sie klein.
2. Gib die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit der Butter in einen großen Topf und brate sie goldgelb an. Gib die Kürbiswürfel dazu und dünste sie 2–3 Minuten mit.
3. Gieße die Brühe an, würze mit Salz und Pfeffer und lass die Kürbissuppe bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln.
4. Gib die Hälfte der Sahne dazu, püriere die Kürbissuppe und schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab. Garniere sie mit der restlichen Sahne und frisch gehackter Petersilie.

Nährwerte pro Portion: 241 kcal | KH 28 g | E 5 g | F 13 g