

Kürbissuppe klassisch

Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Kochen: ca. 25 Minuten

Für 6 Personen

1 Zwiebel, gehackt

1 TL Curry

Butter zum Dämpfen

400 g Kürbis, z.B. Knirps, Butternuss oder Moschus gerüstet, in Stücke geschnitten

1 kleines Rüebli oder 1 Stück Knollensellerie, gerüstet, in Stücke geschnitten

1 kleine Kartoffel, gerüstet, in Stücke geschnitten

8 dl Gemüsebouillon

Salz

Pfeffer aus der Mühle

180 g Crème fraîche

Kürbiskernöl und Kürbiskerne zum Garnieren



Zubereitung

1. Zwiebel und Curry in Butter andämpfen. Kürbis, Rüebli und Kartoffel dazugeben, mitdämpfen. Bouillon beifügen, aufkochen, würzen. Zugedeckt 20-25 Minuten köcheln.
2. Suppe pürieren, abschmecken. In vorgewärmten Suppentellern anrichten. Crème fraîche daraufgeben, garnieren.

Die Suppe kann portionenweise tiefgekühlt und bis zur nächsten Kürbis-Saison gelagert werden oder in saubere Flaschen heiss abgefüllt werden und im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden.

Für eine dickere Suppe werden stärkehaltigere Kürbisse wie Potimarron (Knirps) oder Butternut verwendet. Suppe aus grösseren, wässrigeren Kürbissen wie dem Gelben Speisekürbis oder Muskatkürbis können mit einer Kartoffel angereichert werden.

Der Knirps (Potimarron) kann mit der Schale verwendet werden. Es werden nur unschöne Stellen entfernt.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 171 kcal, 3g Eiweiss, 14g Fett, 8g Kohlenhydrate.