



KÜRBISSUPPE

25 min Leicht

Garzeit ca. 35 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

kleiner Kürbis, ca. 800 g z. B. Hokkaido

150 g mehligkochende Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

1 EL MinusL Butter

2 EL Olivenöl

ca. 700 ml Gemüsebrühe

150 ml MinusL frische Schlagsahne

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Den Kürbis gründlich waschen, Stiel abschneiden, halbieren, die Kerne sowie Fasern herausschaben und in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch grob würfeln.

Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Die Butter mit dem Öl in einen Topf geben und darin das vorbereitete Gemüse 1–2 Minuten anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und aufkochen lassen. Zugedeckt 20–30 Minuten weich köcheln lassen. Nach Bedarf noch Brühe zufügen.

Anschließend fein pürieren. Mit der Sahne verfeinern und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder noch Brühe dazu geben. Abschmecken und in Schälchen verteilt servieren.