

Cremige Kürbissuppe



Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kürbisfleisch

250 g Möhre(n)

1/2 kg Kartoffel(n)

1 Zwiebel(n)

1 EL Butter

1 Liter Gemüsebrühe instant

1/4 Becher Milch

Salz und Pfeffer, evtl. Kürbiskerne

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 45 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Brennwert p. P.:** 250 kcal

Kürbis in Spalten schneiden, schälen und entkernen. In kleine Kürbisstücke würfeln. Die Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Fett erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe hinzufügen und aufkochen lassen.

Jetzt den Kürbis, die Möhren und Kartoffeln zugeben und darin garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 45 Min. kochen lassen, dabei die Hitze auf kleine Flamme herunter stellen. Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren und abschmecken.

Heiß servieren. Wer mag, kann vor dem Verzehr noch Kürbiskerne darüber streuen.

Tipp: Wenn man statt Milch Sahne nimmt, wird das Ganze noch cremiger. Ich verzichte wegen der Kalorien darauf.