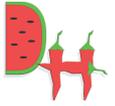


Kürbis-Suppe Thermomix



Zutaten: 2 Portionen

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Kürbis (geraspelt)
- 500g Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Chili, Curry
- Cayennepfeffer



Zubereitung:

- Schalotten, Kobi schälen und in den Mixtopf geben, 3 Sekunden /Stufe 4 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
- Kürbis, Wasser, Brühe zugeben und 15 Minuten/Stufe 2/ 100° kochen.
- Alles auf Stufe 10/ 10 Sekunden pürieren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.

Wer die Suppe flüssiger mag: einfach mehr Wasser zugeben.
Zur Deko eignen sich frische gehackte Kräuter oder ein 1 TL Kürbiskernöl.

Die Suppe reicht als Vorspeise für 4 Portionen.

Nährwerte pro Portion:	98 kcal	4,2 g EW	1 g Fett	15 g KH	6,1 g Ballaststoffe
------------------------	---------	----------	----------	---------	---------------------