

Cremige Kürbissuppe



Zutaten: 4 Portionen

- 500g Kürbis
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 Gemüsezwiebel
- Ca. 800ml Gemüsebrühe
- Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Kräuter zum Garnieren



Zubereitung:

- Kartoffel waschen, schälen und würfeln.
- Kürbis waschen, je nach Beschaffenheit der Schale schälen, die Kerne entfernen und ebenfalls würfeln.
- Die Zwiebel häuten und klein hacken. Ingwer schälen und klein hacken.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln glasig anschwitzen. Kürbis und Ingwer zugeben, mit Currypulver bestäuben und kurz mit anschwitzen. Brühe angießen, Kartoffeln zugeben und alles ca. 20 min leise köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch Brühe zufügen.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.
- Kräuter fein hacken (z. Schnittlauch). Suppe in Schüsseln füllen und mit den Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion:	90kcal	2,6 g EW	3 g Fett	g KH	g Ballaststoffe
------------------------	--------	----------	----------	------	-----------------

Tipp:

Kürbiskerne mit Olivenöl und Salz vermengen und auf einem Backblech ausbreiten und bei geringer Temperatur (80 °C) ca. 60 min im Backofen rösten. Ergibt eine leckere Knabberlei.

1 TL Kürbiskernöl auf die Suppe geben und mit einem Zahnstocher ein Muster ziehen. Plus 45 kcal!!