






Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
400 g Kürbis (Hokkaido mit der Schale oder
Butternuss ohne Schale)
100 g Kartoffeln, geschält
Suppenwürze (selbstgemacht mit
verschiedenstem Gemüse, Salz und Öl)
400 ml Wasser, 200 ml Milch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat
Kürbiskernöl und/oder -kerne



Zubereitung:

-  Zwiebel fein schneiden und in erhitztem Öl in einem Topf anrösten
-  in der Zwischenzeit Kürbis und Kartoffel vorbereiten, in kleine Stücke schneiden und kurz mitrösten
-  Paprikapulver, Pfeffer und Suppenwürze zugeben, mit Wasser aufgießen und ca. 15 min zugedeckt köcheln lassen
-  anschließend mit Milch fein pürieren
-  mit Salz und Muskat abschmecken und mit Kürbiskernöl und/oder -kernen anrichten