



Kürbissuppe

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Vorspeise für 4 Personen

1 EL Butter

2 Schalotten, in Stücken

1 Knoblauchzehe, gepresst

500g Kürbis (z. B. Muscade), in
Stücken (ergibt ca. 400g)

5 dl Wasser

1 TL Salz

wenig Pfeffer

1 dl Vollrahm

1 EL Butter

30g Kürbiskerne

einige Salbeiblätter

1 dl Vollrahm

wenig Kürbiskernöl

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch kurz andämpfen, Kürbis ca. 5 Min. mitdämpfen.
2. Wasser dazugiessen, würzen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, pürieren. Rahm dazugiessen, nur noch heiss werden lassen.
3. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Kürbiskerne und Salbei begeben, warm werden lassen, bis sie knusprig sind. Rahm flaumig schlagen. Suppe in Suppenteller verteilen, Rahm, Kürbiskerne und Salbei darauf verteilen, Kürbiskernöl darüberträufeln.

Portion: 289 kcal, E 4g, Kh 8g, F 26g

VEGI