



Jetzt kommt wieder die Kürbiszeit. Meine Familie und ich essen besonders gerne Kürbissuppe. Hier eine einfache und schnelle Variante:

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis (man kann auch andere Kürbissorten nehmen)*
- 1-2 Zwiebeln*
- 1-2 Möhren*
- 1 Kartoffel*
- Gemüsebrühe*
- Sahne*
- Öl*
- Kürbiskernöl und Kürbiskerne, Pfeffer und Salz*

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden (der Hokkaido-Kürbis braucht nicht geschält zu werden!)

Zwiebeln würfeln

Möhren und Kartoffel würfeln

Das Gemüse in einem großen Topf in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und in ca. 20 Minuten garkochen.

Mit einem Passierstab passieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne verfeinern. (Wer hat und mag kann Ingwer und/oder Chili zusätzlich dazugeben.)

Wir essen die Suppe gerne sehr dickflüssig, aber das kann man je nach Geschmack variieren. Serviert wird die Suppe mit einigen Kürbiskernen und ein wenig Kürbiskernöl.

Guten Appetit!