

Kürbissuppe



Einfach und gut

Zutaten:	Zubereitung:
1 Birnenkürbis (Butternut) oder 1 Hokkaido Kürbis	Der Butternut-Kürbis muss geschält werden. Der Hokkaido kann mit Schale verkocht werden. Den Kürbis halbieren und mit einem Esslöffel entkernen. Das Kürbis-Fleisch in grobe Würfel schneiden.
1 Zwiebel oder 1 kleine Lauchstange	würfeln, bzw. in Ringe schneiden und in
1 Eßl Butter	glasig dünsten. Die Kürbiswürfel zugeben.
1-2 Kartoffeln (optional)	wer mag, kann auch noch Kartoffeln schälen, und

	würfeln. Das Gemüse mit
Gemüse-Brühe	auffüllen, so dass der Kürbis knapp bedeckt ist. Aufkochen und auf kleiner Flamme weich kochen lassen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Mit
200 ml Sahne oder Creme fraiche	verfeinern. Anschließend mit
Salz, Pfeffer,	abschmecken.
1 großes Bund Petersilie	fein hacken und in die Suppe streuen.
Kürbiskernöl	je Teller ein ½ Teel Kürbiskernöl auf die Suppe träufeln.

Tipp: Die Suppe kann mit Backerbsen, in Butter gerösteten Semmel/Brot/Brezen-Würfeln oder mit kurz gebratenen Garnelen serviert werden.