



# Kassellersuppe mit Kürbis

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Kasseler, am Stück | 600 g  |
| Öl                 | 1 EL   |
| Gemüsebrühe        | 2 L    |
| Suppengemüse       | 1 Bund |
| Hokkaidokürbis     | 400 g  |
| Fenchel            | 1 St.  |
| Paprika, gelb      | 1 St.  |
| saure Sahne        | 200 g  |
| Salz               |        |
| Pfeffer, schwarz   |        |
| Zucker             |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Sieb, Küchenkrepp

1. Kasseler waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kasseler darin ca. 3 Min. anbraten. Brühe ggf. anrühren und in den Topf geben, auf mittlerer Stufe köcheln.
2. Karotten und Sellerie vom Suppengemüse waschen, schälen, die Enden entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Lauch in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden und gründlich waschen. Kürbis halbieren, entkernen und mit Schale in ca. 1 cm große Stücke würfeln.
3. Karotten und Kürbis in die Brühe geben und weitere ca. 10 Min. köcheln. Fenchel entstrunken und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Sellerie, Lauch, Fenchel und Paprika mit in die Brühe geben und ca. 5 Min. köcheln.
4. Petersilie vom Suppengemüse waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie mit saurer Sahne in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Restliche Petersilie zur Suppe geben.
5. Kassellersuppe mit Kürbis mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten, mit einen Löffel Petersilienrahm garnieren und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 349 kcal |
| Kohlenhydrate  | 29 g     |
| Eiweiß         | 29 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 14 g     |