



Klassische Kürbissuppe

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	250 g
Äpfel, grün	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	1.5 L
Zucker	
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten schälen und die Enden entfernen. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbis und Karotten grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse und Apfel darin ca. 5 Min. unter regelmäßigem Rühren anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Suppe ca. 20–25 Min. weich köcheln.
3. Kürbissuppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, kannst du etwas Wasser zugeben.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Kürbissuppe in tiefen Schalen anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Da die Schale beim Hokkaido besonders dünn ist, muss sie nicht entfernt werden und kann im Gegensatz zu anderen Kürbissorten mitgegessen werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	235 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g