



Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Muskat-Kürbisse
1 fein gehackte Zwiebel
1 EL Öl
1 gelbe Karotte
1 Karotte
2 Erdäpfel, mehlig
400 ml Gemüsesuppe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Kümmel
1 Prise Muskat, gerieben
1 Bund frische Kräuter
0,5 Pkg. Creme fraiche

Bunte Kürbissuppe mit Wurzelgemüse



Foto: Heidegger/LK Niederösterreich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Den Speisekürbis in Scheiben schneiden, schälen und evtl. Kerne entfernen. Würfelig schneiden. Zwiebel, Karotten und Erdäpfel schälen und ebenfalls würfelig schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Würfelig geschnittenes Gemüse und die Kräuter dazugeben. Mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 10 bis 15 Minuten das Gemüse weich kochen lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer oder einem Mixaufsatz fein pürieren. Nach Geschmack mit etwas Creme fraiche verfeinern und mit frisch gekackten Kräutern und etwas Kernöl verfeinern.