



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

50 dag Kürbisfleisch  
25 dag Erdäpfel  
1 Stk. gelbe Zwiebel  
Öl  
750 ml Gemüsesuppe  
150 g Creme fraiche  
Salz  
Pfeffer, weiß  
Kürbiskernöl

**Mein persönlicher Tipp**

Gut passen auch eine geriebene Karotte (mitkochen) und/oder ein Esslöffel Paradeismark.:

**Friederike Schmitl**

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

**Quellen:**

- Friederike Schmitl: *Privatrezept*

## Kürbiscremesuppe klassisch

**Zubereitung**

- Kürbisfleisch und Erdäpfel würfeln und die Zwiebel schneiden. Zwiebel in Fett glasig anschwitzen. Kürbisstücke und Erdäpfelwürfel dazugeben und kurz durchrösten.
- Mit Suppe aufgießen und ca. 20 Minuten weich kochen, danach mit dem Mixstab pürieren und mit weißem Pfeffer (ev. Salz) abschmecken.
- Mit Creme fraiche verfeinern – nicht mehr kochen.
- Nach Belieben mit Kürbiskernöl, Kürbiskernen, Kräutern u.ä. anrichten.

**Zusatzinfo:**

- Dieses einfache schnelle Rezept kann geschmacklich beliebig variiert werden, z.B.: durch Würzen mit Knoblauch, Ingwer oder Currypulver.

