



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

Kürbiscremesuppe klassisch



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Friederike Schmitl: *Privatrezept*

