

Kürbiscremesuppe

Rezept für ca. 8 Personen

600	g	Kürbis, Butternuss
1	Stk	Kartoffel
2	Stk	Tomate
1	Stk	Zwiebel
1	EL	Bratbutter
1	TL	Korianderpulver
1	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	TL	Curry mild
1	TL	Curry madras
1	dl	Weisswein
6	dl	Gemüsebouillon
1	dl	Halbrahm
		Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Kürbis in grosse Schnitze schneiden. Die Kernen entfernen. Das Fruchtfleisch in mittelgrosse Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren und entkernen ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und in mittelgrosse Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

In einer Pfanne die Bratbutter erhitzen. Zwiebeln, Kürbis-, Kartoffel- und Tomatenwürfel begeben und kurz mitdünsten. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Curry mild und Curry madras würzen. Mit dem Weisswein ablöschen und kurz köcheln lassen. Die Bouillon begeben und alles zugedeckt weichkochen.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Halbrahm begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Dazu einen Zwetschgenkuchen – und fertig ist eine ausgewogene Mahlzeit – oder....

Dazu passen alle Brote die Sie unter der Rubrik Diverses finden.

Ein Stück Parmesan zu Suppe und Brot – und fertig ist eine ausgewogene Mahlzeit.

Nährwert pro Portion

Kalorien	113
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiss	2 g
Fett	5 g