

Kürbissuppe

Eine einfache und schnelle Suppe mit Hokkaido-Kürbis für kalte Herbsttage

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
- etwa 600 ml Gemüsebrühe
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Zucker

1 Vorbereiten:

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Kürbis waschen, in Spalten schneiden, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

2 Zubereiten:

Speiseöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Kürbiswürfel darin andünsten. Gemüsebrühe zugießen und alles etwa 10 Min. kochen. Dann pürieren. Crème fraîche unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Suppe ist einfriergesegnet.
- Servieren Sie die Suppe mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen.
- Statt Crème fraîche Classic können Sie auch Dr. Oetker Creme VEGA verwenden.
- Sie können die Suppe statt mit Hokkaido-Kürbis mit Muskatkürbis zubereiten, dann benötigen Sie etwa 1,3 kg, da dieser noch geschält werden muss.