

EINFACH

Kürbiscremesuppe mit Kernölhaube

Vorspeise für 4 Personen

400 g Kürbis z.B. Muscade oder Hokkaido

1 Zwiebel

2 EL Sonnenblumenöl

1 dl Weisswein trocken, z.B. Welschriesling

5 dl Gemüsebouillon

1 Zweig Bohnenkraut

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Kürbiskerne

1,25 dl Rahm

2 TL Kürbiskernöl

1 Kürbis klein schneiden. Zwiebel hacken. Beides im Öl andünsten. Mit Wein ablöschten. 4 dl Bouillon und Bohnenkraut zufügen. Bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen. Bohnenkraut entfernen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

2 Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Rahm steif schlagen. Davon 4 EL mit dem Kürbiskernöl mischen. Den restlichen Rahm unter die heiße Suppe mischen. Diese wenn nötig mit der restlichen Bouillon verdünnen. Abschmecken. Suppe in vorgewärme Schalen verteilen. Mit Kernölrahm und Kürbiskernen garnieren.

Vorratstipp: Bereiten Sie gleich die doppelte Menge zu und frieren Sie die Suppe ein.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 40 Minuten köcheln lassen

Pro Person ca. 4 g Eiweiß, 22 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/270 kcal

