



Cremige Kürbissuppe mit Käse-Kürbiskern-Knusperstangen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Karotten	3 St.
Hokkaidokürbis	600 g
Öl	2 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Gemüsebrühe	1 L
Blätterteig	2 St.
Eier	1 St.
Emmentaler gerieben	100 g
Kürbiskerne	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Thymian, frisch	10 g
saure Sahne	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Schalotten halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten schälen und grob in kleine Stücke schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und Fruchtfleisch würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Karotten und Kürbiswürfel zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. Gemüse mit Muskatnuss würzen, Brühe ggf. anrühren und in den Topf gießen. Suppe aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. zugedeckt köcheln. Hin und wieder umrühren.
4. Blätterteige samt Backpapier entrollen und quer halbieren. In einer Schüssel 1 Ei verquirlen und zwei Teighälften damit bestreichen. Emmentaler und 3 EL Kürbiskerne auf dem Ei verteilen, salzen, pfeffern, mit der anderen Teighälfte (Eiseite nach innen) abdecken und etwas festdrücken.
5. Blätterteig in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, eindrehen, mit Ei bepinseln und mit ein paar Kürbiskernen bestreuen. Blätterteigstangen auf einem Backblech mit Backpapier (du kannst das vom Teig verwenden) auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15–20 Min. goldgelb backen.

6. Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Restliche Kürbiskerne grob hacken. Zum Ende der Backzeit 2 EL saure Sahne zur Suppe geben, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

7. Käse-Kürbis-Stangen aus dem Ofen nehmen, Kürbissuppe in tiefen Tellern anrichten, etwas saure Sahne daraufgeben, mit Thymian und gehackten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst dir das Eindrehen der Stangen auch sparen. Drücke sie dann einfach seitlich z.B. mit einer Gabel zusammen. Anschließend genauso wie oben beschrieben verfahren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	882 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	54 g