Eintopf mit Kürbis und Kartoffeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	300 g
Karotten	2 St.
Knollensellerie	250 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Majoran, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
saure Sahne	200 g
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf

1. Kürbis waschen, halbieren und mithilfe eines Löffels die Kerne entfernen. Kürbis in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen, schälen und Enden bzw. Strünke entfernen. Alles in ca. 1–2 cm große Stücke würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin ca. 4–5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Mit Brühe ablöschen, Majoran, Salz, Pfeffer und 0.5 TL Paprikapulver zugeben und aufkochen. Suppe auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. gar köcheln. Hin und wieder umrühren.

3. In einer kleinen Schüssel saure Sahne und 0.25 TL Paprikapulver mischen und mit Salz abschmecken.

4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Suppe ggf. nachwürzen und in tiefen Tellern anrichten. Mit einigen Klecksen Paprikacreme und Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	14 g