

Eintopf mit Kürbis und Kartoffeln

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





Zutaten

für 4 Portionen Hokkaidokürbis

1 St. Kartoffeln, vorw. festk. 300 g Karotten 2 St. Knollensellerie 250 g Zwiebeln, gelb 2 St. 2 EL Olivenöl Gemüsebrühe 800 ml 1_{TL} Majoran, getrocknet Salz Pfeffer, schwarz gemahlen 1_{TL} Paprika, edelsüß 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