Gebackene Kürbissuppe

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	1 TL
Thymian, frisch	20 g
Schlagsahne	200 ml
Gemüsebrühe	500 ml
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskerne	4 EL
Äpfel, rot	0.5 St.
Crème fraîche	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, kleine Pfanne, Alufolie, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, trocken tupfen, mit Öl einreiben und salzen. Thymian waschen, trocken schütteln, die Hälfte der Blätter von den Stielen zupfen und beiseitestellen. Übrigen Thymian in die Mitte einer ca. 40 cm langen Alufolie legen. Kürbis daraufsetzen und einwickeln. Im Ofen ca. 25 Min. backen und anschließend abkühlen lassen. Kürbis aus der Alufolie entnehmen, Deckel vom Kürbis vorsichtig aufschneiden und beiseitelegen. Mit einem Löffel weichen Kürbis aushöhlen, dabei einen ca. 1 cm dicken Rand stehen lassen. Zuerst Kerne, anschließend Fruchtfleisch separieren.

2. Fruchtfleisch grob würfeln. In einem Topf mit Sahne und Gemüsebrühe aufkochen. Mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. In einer Pfanne auf niedriger Stufe Kürbiskerne fettfrei ca. 2 Min. anrösten und mit Salz würzen. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.

4. Kürbissuppe in den ausgehöhlten Kürbis geben. Mit Crème fraîche, Kürbiskernen, Apfelwürfeln und frischem Thymian bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	218 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g