



Kassellersuppe mit Kürbis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kasseler, am Stück	600 g
Öl	1 EL
Gemüsebrühe	2 L
Suppengemüse	1 Bund
Hokkaidokürbis	400 g
Fenchel	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
saure Sahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Sieb, Küchentrepp

1. Kasseler waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kasseler darin ca. 3 Min. anbraten. Brühe ggf. anrühren und in den Topf geben, auf mittlerer Stufe köcheln.
2. Karotten und Sellerie vom Suppengemüse waschen, schälen, die Enden entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Lauch in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden und gründlich waschen. Kürbis halbieren, entkernen und mit Schale in ca. 1 cm große Stücke würfeln.
3. Karotten und Kürbis in die Brühe geben und weitere ca. 10 Min. köcheln. Fenchel entstrunken und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Sellerie, Lauch, Fenchel und Paprika mit in die Brühe geben und ca. 5 Min. köcheln.
4. Petersilie vom Suppengemüse waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie mit saurer Sahne in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Restliche Petersilie zur Suppe geben.
5. Kassellersuppe mit Kürbis mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten, mit einen Löffel Petersilienrahm garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 349 kcal

Kohlenhydrate 29 g

Eiweiß 29 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 14 g
