



Klassische Kürbissuppe mit Schnittlauch

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	250 g
Äpfel, grün	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1.5 L
Schnittlauch, frisch	20 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Karotten waschen, schälen und die Enden entfernen. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbis und Karotten grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
2. Zwiebel in den Mixtopf geben und für 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 2 dünsten.
4. Kürbis, Karotten, Kartoffel und Apfel zugeben und für 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Gemüsebrühe zugeben und 20 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
5. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
6. Nach Ende der Garzeit die Kürbissuppe für 45 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend pürieren.
7. Kürbissuppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, kannst du noch Wasser zugeben. Suppe in Schalen geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	235 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g