



Cremige Kürbissuppe mit pikanten Kräuter-Croissants

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsezwiebeln	2 St.
Karotten	2 St.
Hokkaidokürbis	800 g
Butter	2 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Petersilie, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Friskäse, natur	150 g
Kräuter der Provence, getrocknet	
Salz	
Blätterteig	2 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Gemüsezwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten waschen, schälen und grob in Stücke schneiden. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen. Kürbishälften anschließend ebenfalls grob würfeln.
2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Karotten und Kürbiswürfel zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mittlerweile den Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. Gemüsebrühe ggf. anrühren und in den Topf geben. Aufkochen und Kürbissuppe anschließend auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. zugedeckt köcheln. Hin und wieder umrühren.
4. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Friskäse mit Kräutern der Provence mischen, kräftig salzen und die Hälfte der gehackten Kräuter untermischen.
5. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen, samt Backpapier entrollen und jeweils in 6 gleich große Dreiecke teilen. Je 1 EL der Friskäse-Kräutermasse auf den Teigdreiecken verteilen, von der breiten zur schmalen Seite zu Croissants aufrollen und auf ein Backblech setzen.

6. Croissants mit etwas Öl beträufeln und Kräuter der Provence darüber streuen.
Croissants im Ofen ca. 13–16 Min. goldbraun backen.

7. Zum Ende der Backzeit die Kürbissuppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Croissants aus dem Ofen nehmen, cremige Kürbissuppe in tiefen Tellern anrichten und beides mit den restlichen frischen Kräutern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	759 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	42 g