



Kürbis-Creme-Suppe mit pikanten Kräutercroissants

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfeffer, schwarz gemahlen

Frischkäse, natur 150 g

Hokkaidokürbis 800 g

Gemüsebrühe 800 ml

Kräuter der Provence, getrocknet

Schnittlauch, frisch 20 g

Salz

Petersilie, frisch 20 g

Butter 2 EL

Karotten 2 St.

Gemüsezwiebeln 2 St.

Zubereitung

1. Gemüsezwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten waschen, schälen und grob in Stücke schneiden. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und mit Hilfe 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 Suppe anschließend auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. zugedeckt köcheln. Hin und wieder umrühren.

4. Petersilie und Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Kräutern der Provence mischen, kräftig salzen und die Hälfte der frischen geschnittenen Kräuter untermischen.

5. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen, samt Backpapier entrollen und jeweils in 6 gleich große Dreiecke teilen. Je 1 EL der Frischkäse-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 Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Croissants aus dem Ofen nehmen, Kürbissuppe in tiefen Tellern anrichten und beides mit den restlichen frischen Kräutern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	281 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	14 g