Kürbis-Kartoffel-Suppe

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	200 g
Karotten	2 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 TL
Crème fraîche	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. Kürbis waschen, halbieren Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen, längs halbieren und würfeln.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel ca. 2 Min. darin abraten. Vorbereitetes Gemüse zufügen, unter Wenden ca. 4 Min. mit anbraten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Min. sehr weich garen.

3. Kürbis-Kartoffel-Suppe fein pürieren und abschmecken. In Tassen füllen, jeweils einen Klecks Crème fraîche daraufgeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	204 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	6 g