



Kürbissuppe mit Garnelen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Party Garnelen	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Apfelsaft	250 ml
Majoran, getrocknet	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Dill, frisch	20 g
Crème fraîche	100 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Garnelen in ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen und gründlich trocken tupfen. Zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, Enden abschneiden, halbieren und mithilfe eines Löffels Kerne entfernen. Kürbishälften in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenso würfeln.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Übriges vorbereitetes Gemüse zugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten.
3. Mit Gemüsebrühe und 200 ml Apfelsaft ablöschen und aufkochen. Majoran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Ggf. weiteres Wasser zugeben.
4. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen. Restlichen Dill fein hacken.
5. Wenn die Suppe weich gegart ist, Crème fraîche zugeben und fein pürieren. Falls notwendig zum Auflockern weiteren Apfelsaft unterrühren. Gehackten Dill zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In tiefen Tellern anrichten und mit Garnelen und Dillspitzen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 310 kcal

Kohlenhydrate 45 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 10 g
