



Kürbissuppe

GLUTENFREI, GESUND, REGIONAL, NACHHALTIG

Zutaten

- Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Kürbis (ca. 1 kg)
- 1 - 1 1/4 Liter Wasser
- Suppenwürze, Salz, Pfeffer
- 1/8 - 1/4 Liter Schlagobers
- Kürbiskernöl

Zubereitung

Das Öl erhitzen und den grob gehackten Zwiebel glasig anschwitzen. Währenddessen den Kürbis schälen, Kerne aushöhlen und in Stücke schneiden. Die Kürbisstücke mit dem glasigen Zwiebel kurz anrösten, anschließend mit dem Wasser aufgießen und zugedeckt bei leichter Hitze köcheln, bis die Stücke weich gekocht sind (rund 30 Minuten). Anschließend die Suppe würzen, mit dem Stabmixer pürieren. Zwischendurch nach Belieben den Schlagobers beimengen und abschmecken. Zuletzt die Suppe anrichten, mit einem Schuss Kürbiskernöl verzieren und genießen.

Unser Tipp: Wir verwenden für unsere Kürbiscremesuppe am liebsten die Sorten "Butternuss" oder "Hokkaido".