

Kürbis-Käsecreme-Suppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Kürbis (z.B. Hokkaido): 750 g
- Weizengrieß oder Maisgrieß (Polenta): 50 g
- Zwiebel: 1 Stück
- Pflanzenöl (z.B. Rapsöl): 1 EL
- Gemüsefond: 750 ml
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Tilsiter 35% oder Käsereste: 125 g

Zubereitung:

Kürbis in Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln und in Öl andünsten. Kürbis hinzugeben und ca. 5 Min. dünsten. Mit Gemüsefond aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwa 20 Minuten weichkochen. Mit dem Grieß die Suppe auf die gewünschte Konsistenz eindicken.

Kürbis pürieren, den Käse sehr fein reiben und 3/4 in der heißen Suppe schmelzen lassen.

Suppe auf Teller/Schüsseln verteilen und mit Grieß und restlichem Käse bestreut servieren.

TIPP

Anstelle von Grieß können auch rote oder gelbe Linsen zum Binden verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
234 kcal	8,4 g	3,9 g	24 g	11 g	13 g	4,26 g	2,5 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	L - Sellerie