

Kürbiscremesuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Speisekürbis, küchenfertig vorbereitet: 360 g
- rote Linsen, trocken: 50 g
- Zwiebel, geschält: 80 g
- Rapsöl: 12 g
- Gemüsebrühe: 600 ml
- Milch: 60 ml
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Kürbiskerne: 20 g
- optional: Kürbiskernöl zum Anrichten: 10 ml
- optional: Brot für geröstete Brotwürfel: 40 g

Zubereitung:

- Kürbis waschen und je nach Sorte schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- Rote Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
- Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl glasig anschwitzen.
- Kürbis und Linsen hinzugeben und kurz mitrösten.
- Mit etwa ¾ der Gemüsebrühe aufgießen, mit Pfeffer und Muskat würzen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis und die Linsen weich sind.
- Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Für die optionalen Brotwürfel das Brot klein würfeln und ebenfalls in einer Pfanne oder im Backofen knusprig rösten.
- Die Suppe pürieren und die Milch einrühren. Bei Bedarf mit zusätzlicher Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.
- Die Suppe abschmecken und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Nach Wunsch beim Anrichten mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und mit gerösteten Brotstücken servieren.

TIPP

Für eine laktosefreie bzw. vegane Variante kann die Milch weggelassen und bei Bedarf durch etwas zusätzliche Gemüsebrühe ersetzt werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
226 kcal	12 g	3,2 g	19 g	6,8 g	8,7 g	5,01 g	1,4 g

Allergen(e):

A - Gluten (bei Verwendung von Brotwürfeln)	G - Milch	L - Sellerie