

# Kürbiscremesuppe.

 **20 Min.**

Vorbereitung

 **40 Min.**

Gesamtzeit

 **einfach**

Aufwand

## Zutaten für:

- kleine Zwiebel(n)
- EL Olivenöl
- g Hokkaidokürbis geputzt
- g Möhren
- ml Gemüsebrühe (z.B. Naturgut)
- g Sahne (z.B. Naturgut)
- Salz und Pfeffer
- TL Muskatnuss gerieben
- EL Kürbiskerne (z.B. Simply Sunny)

## Zubereitung:

- 1** Zwiebeln schälen, klein schneiden und in Öl anschwitzen.
- 2** Kürbis und Möhren waschen oder schälen, in kleine Stücke schneiden, hinzufügen und ca. 5 Min. kräftig anrösten, dabei wenden.
- 3** Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Deckel aufsetzen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Das Gemüse sollte sehr weich werden.
- 4** Suppe pürieren, Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
**Tipp:** Wer eine sehr feine Suppe möchte, passiert sie durch ein Haarsieb.
- 5** In Suppenschalen anrichten und mit Kürbiskernen toppen.