Schlanke Kürbis-Creme-Suppe

Nicht nur im Herbst ist dieses Rezept ein Genuss. Die Schlanke Kürbis-Creme-Suppe macht zu jeder Jahreszeit eine gute Figur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1 TL	Butter
0.5 Stk.	Zwiebel
10 g	Lauch
10 g	Sellerie
120 g	Kürbisse (Hokkaido)
0.5 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Lorbeerblatt
0.5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 Messerspitze	Kümmel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (weißen)
1 Schuss	Balsamicoessig
0.5 l	Gemüsefond (oder Rindsuppe)
10 g	Schlagobers
1 EL	Stärkemehl (zum Binden wenn nötig)

Zubereitung

1. Für die Schlanke Kürbis-Creme-Suppe Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Lauch und Sellerie putzen und klein schneiden. Kürbis schälen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

2. Lauch, Sellerie und Kürbis dazugeben und bei mittlerer Hitze einige Minuten dünsten lassen.

Knoblauch und Lorbeerblatt hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver würzen.

3. Mit Balsamico ablöschen und mit Gemüsefond Rindsuppe auffüllen. Schlagobers unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe mit dem Stabmixer aufmixen. Bei Bedarf mit etwas Stärkemehl binden. Sofort servieren.

Tipp

Die Schlanke Kürbis-Creme-Suppe vor dem Servieren mit etwas Kernöl beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.