Einfache Kürbissuppe

Die einfache Kürbissuppe gelingt mit wenigen Zutaten. Das leichte und kalorienarme Rezept ist schnell zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

800 g	Hokkaidokürbise
1 Stk.	Zwiebel
	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
	Kürbiskerne (geröstete)

Zubereitung

1. Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und zerhacken.

2. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln anrösten. Kürbisstücke zugeben und kurz anrösten.

3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zirka 25-30 Minuten weich kochen lassen.

4. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dei **Kürbissuppe** anrichten und nach Belieben mit geröstete Kürbiskerne und Kräuter garnieren.

Tipp

Die einfache Kürbissuppe noch optional mit Currypulver würzen oder ein Stück Ingwer (ca. 1 cm) mitkochen.