2C

Würzige Kürbissuppe

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Kürbis halbieren. Die Kerne und den faserigen Kern entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf mit dickem Boden erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, rote Chili und Currypulver ca. 2 Minuten andünsten. Den Kürbis hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Die Brühe hinzufügen, aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten sanft köcheln lassen. Dann mit dem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Suppe pürieren. Nach Belieben mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Zutaten

- [ ] 800 ml Gemüsebrühe
- [ ] 1 Hokkaido-Kürbis
- [ ] 2 Zwiebeln, gewürfelt
- [ ] 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- [ ] 1 rote Chili, sehr fein gehackt
- [ ] 3 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Currypulver
- [ ] Optional: geröstete Kürbiskerne
- [ ] Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**119 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**8 g**
Eiweiß	**2 g**