Rezept

Kürbissuppe mit Bärlauch und Kürbiskernöl

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Bärlauch und Kürbiskernöl, am 27.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
1	Kartoffel
600 ml	Gemüsebrühe
2-3	Bärlauchblätter (ersatzweise Blättchen von 2-3 Stängeln glatter Petersilie)
1 TL	Zitronensaft
500 g	Hokkaido-Kürbis
2 TL	Rapsöl
20 g	Walnusskerne
	Salz, Pfeffer
	gemahlener Piment
1 TL	Kürbiskernöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Kürbis vierteln, wattige Teile und Kerne entfernen. Die Kartoffel schälen und mit dem Kürbis in Würfel schneiden. In einem Topf das Öl mittelstark erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Kürbis- und Kartoffelwürfel untermischen.

2. Die Brühe zugießen, aufkochen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Inzwischen die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Den Bärlauch waschen und grob hacken.

3. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, je 1 Prise Pfeffer und Piment sowie dem Zitronensaft abschmecken. Nüsse und Bärlauch unter die Suppe rühren. Diese auf zwei vorgewärmte tiefe Teller verteilen und auf jede Portion ½ TL Kürbiskernöl träufeln.