Rezept

Steirische Kürbissuppe

Ein Rezept von Steirische Kürbissuppe, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Kürbis (am besten Hokkaido)
1	Zwiebel
	1/4 l Fleisch- oder Hühnerbrühe
	Pfeffer
2 Zweige	Dill
	1-2 EL Zitronensaft
150 g	mehlig kochende Kartoffeln
2 EL	Butter
	Salz
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Crème fraîche
1 EL	Kürbiskernöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen, Kerne und faserige Teile entfernen. Kürbis, falls nötig, schälen – Hokkaidokürbis braucht nicht geschält zu werden – und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Butter erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin andünsten. Kartoffeln und Brühe dazugeben, alles salzen und pfeffern. Aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 25 Min. weich kochen.

2. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Dill waschen, trockenschütteln und hacken. Die Crème fraîche glatt rühren.

3. Suppe pürieren, 1 1/2 EL Crème fraîche und den Dill unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kürbissuppe in Teller schöpfen. Mit einigen Tropfen Crème fraîche, Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen garniert servieren.