Rezept

Sonnensuppe

Ein Rezept von Sonnensuppe, am 25.04.2024

Zutaten

1	Knoblauchzehe
500 g	gelber Gemüsekürbis (ohne Schale)
600 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Pfeffer
3 Scheiben	Frühstückspeck
50 g	Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
	1/2 Zwiebel
1 EL	Rapsöl
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
	1-2 EL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2-4 KINDERPORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Schäle Knoblauch und Zwiebel und schneide beides grob in Würfel. Wasche nun den Kürbis und zerteile ihn ebenfalls grob.

2. Erhitze das Öl in einem Suppentopf. Gib die Zwiebel und den Knoblauch hinein und dünste sie, bis sie glasig sind. Dann kommt der Kürbis dazu.

3. Gieße die Brühe zum Gemüse und würze kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Leg einen Deckel auf den Topf und lasse die Suppe etwa 20 Min. garen.

4. Schneide inzwischen den Speck in kleine Würfel und gib ihn in eine Pfanne. Gib dann die Kürbiskerne dazu und röste alles knusprig an, bis der Speck zerlassen ist, stelle dann die Pfanne beiseite.

5. Püriere die Suppe mit einem Pürierstab, gib dabei den Frischkäse zu. Schmecke die Suppe nochmals mit den Gewürzen ab und streue den Speck-Kürbiskern-Mix darüber. Dazu gibt's Baguette.