

Kürbiscremesuppe



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kürbis
- 5 kleine Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 100 ml Sahne
- 1 EL BIO Suppenwürze
- Salz
- etwas Kokosfett
- Kürbiskernöl
- Kürbiskerne

Zubereitung

1. Den Kürbis, die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Kokosfett in einem Suppentopf ein paar Minuten anbraten.
2. Mit Wasser aufgießen bis das Gemüse bedeckt ist, mit Suppenwürze und Salz würzen
3. Ca. 20 min. mit Deckel köcheln lassen bis der Kürbis und die Kartoffeln weich sind
4. Alles pürieren und mit der Sahne verfeinern, noch einmal abschmecken
5. Mit Kürbiskernen und -Öl verzieren und servieren.

Viel Freude beim Nachkochen!