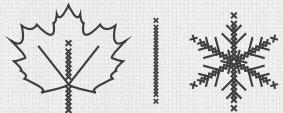


## Cremige Kürbissuppe



Sei amol a'gmiasig!

ZUBEREITUNG

25 min



## Zutaten

### FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Speisekürbis (Muskatkürbis, Hokkaido,...)
- 100 g Rote Linsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Kümmel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 4 TL Kürbiskernöl

## Zubereitung

- 1 Kürbis waschen und bei Bedarf schälen. Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Linsen heiß abspülen.
- 2 Kürbis und Linsen mit den Gewürzen in der Gemüsebrühe weich kochen (ca. 15 Minuten) und pürieren. Ist die Suppe zu dick, etwas Gemüsebrühe oder Wasser dazugeben.
- 3 Zum Anrichten gehackte Petersilie und jeweils einen Teelöffel Kürbiskernöl auf die Suppe geben.

## Tipp

Falls etwas von der Suppe übrig bleibt, können die Reste ohne Probleme eingefroren und bei Bedarf wieder aufgetaut werden.