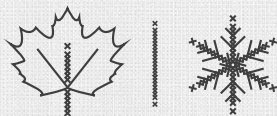


Cremige Kürbissuppe



Sei amol g'miasig!

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.