

# Kürbis-Suppe

Herbst

4 Portionen

## Zutaten

500 g Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido  
 2 Zwiebeln  
 1 EL Rapsöl (o. Ä. wie z. B. Margarine)  
 1 l Gemüsebrühe  
 100 g Crème fraîche  
 Jodsalz/ Pfeffer

1. Kürbis erst halbieren, die Kerne entfernen, dann in Streifen und Stücke schneiden. Zwiebeln klein schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel mit den Zwiebeln anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und mind. 20 min köcheln lassen.
3. Danach die Suppe pürieren und mit Crème fraîche, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

✓ **Dazu passt:** Brot, Brötchen, Baguette - je nach Vorrat.

**Tipp:** Statt Crème fraîche kann auch Sahne oder Kokosmilch unter die Suppe gerührt werden. Gewürfelte, gekochte Kartoffeln vom Vortag ergänzen die Suppe ideal, diese kurz vor Ende der Garzeit (nach dem Pürieren) dazugeben