Kürbiscremesuppe

Kategorien: Diabetiker, Gemüse, Suppen/Eintöpfe, Vegetarisch, Vorspeisen
Land / Stil: k.A. / k.A.
Bewertung: (noch nicht bewertet)



Zutaten

1 Stück Zwiebel
1 Stück Hokkaido-Kürbis
3 Stück Kartoffel
2 Zehen Knoblauch
1,5 L Suppe (Gemüsewürfelsuppe)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Öl
Schlagobers
Kürbiskernöl (zum Beträufeln)

Zubereitung

Den Zwiebel und den Knoblauch würfelig schneiden und in etwas Öl anschwizen.
Die Kürbiswürfel dazu geben und kurz mitrösten.
Mit der Suppe (ca. 1,5l) aufgießen, sodaß alles mit Suppe bedeckt ist.
Die gewürfelten Kartoffel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Etwa 1/2 Stunde kochen lassen, bis der Kürbis weich ist.
Schlagobers, je nach Geschmack, hinzufügen und mit einem Pürierstab so lange pürieren, bis die Suppe schaumig ist.
Suppe in tiefe Teller füllen und mit Kürbiskernöl beträufeln.
Nach Wunsch geröstete Brotwürfel darüberstreuen.