

Feurige Kürbissuppe

aus „Fleischlos genießen“ – Knauer-Verlag – ISBN 3-426-66894-7



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person:
167 kcal • 5,5 g Fett • 22,5 g KH
29,7% kcal aus Fett



Zutaten

2 Würfel Gemüsebrühe
250 g Kartoffeln
750 g Kürbis
1 Chilischote
30 g Kürbiskerne
2 Zwiebeln
1 TL Mehl
1 TL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Brühwürfel darin auflösen.
2. Die Kartoffeln und den Kürbis waschen, schälen und würfeln. Kartoffelwürfel zur Brühe geben und 15 Minuten kochen. Nach 10 Minuten Kürbiswürfel hinzufügen.
3. Die Chilischote waschen, aufschlitzen, Kerne und die weißen Innenhäute entfernen. Schote 2 Minuten mitkochen, herausnehmen.
4. Die Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und mit Mehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelringe braun rösten.
5. Die Suppe leicht pürieren und mit den Kürbiskernen und den Zwiebelringen garniert servieren.