



Kürbissuppe mit Curry

Rezept für 2 Personen

Kürbis und Curry: Diese Kombination ist ein wahrer Genuss und bringt Farbe in den grauen Herbstalltag.

Zutaten

1/2 Zwiebel
1 Esslöffel Olivenöl
400g Kürbisfleisch
1 grosses Rüebli
3-4dl Gemüsebouillon
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Limettensaft
Salz, schwarzer Pfeffer
1/2 Teelöffel Curry
2 Esslöffel Kürbiskerne

Zubereitung

Zwiebel hacken und in einem Topf mit Öl andünsten. Kürbis und Rüebli rüsten, in kleine Würfel schneiden und ca. 5 Min mitdämpfen. Gedämpftes Gemüse mit der Bouillon ablöschen. Auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 20-30 Minuten kochen, danach mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben mit Honig, Limettensaft, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Curry abschmecken. Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fettbeigabe rösten und über die fertig angerichtete Suppe streuen.

Dazu: Vollkornbrot mit Käse

Tipp: Sprinzflocken über die fertige Suppe geben

Geniessen Sie als Dessert ein Fläschli Emmi Benecol®

