

Kürbiscremesuppe

Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Kürbis (etwa 400 g)
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Distelöl
500 ml Gemüsesuppe
1 Chilischote
½ Becher Sauerrahm
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer
10 g Kürbiskerne
Thymian frisch

Zubereitung:

Vom Kürbis einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten. Das Kürbisfleisch und die Brühe dazugeben, ca. 5 Minuten garen. Mit einem Mixstab pürieren. Die Chilischote entkernen, in kleine Ringe schneiden und hinzufügen. Sauerrahm unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, Thymianblätter zupfen, beides auf die Suppe streuen.

www.wittlinger-therapiezentrum.com