

## 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](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)