



REZEPT DER WOCHE

Kartoffel-Kürbis-Suppe

Zutaten:

1 Kürbis (z.B. Hokkaido)
500g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2-3 Stangen Sellerie
1 Liter Gemüsebrühe
1 Becher Saure Sahne oder 1 Dose
Kokosmilch
Pfeffer
Muskatnuss
1 TL Currypulver
optional: n.B. etwas scharfes
Paprikapulver oder Chilipulver

Zubereitung

Den Kürbis und die Kartoffeln in Würfel schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
Die Selleriestangen inklusive Grün in Stücke schneiden.

Im Topf mit etwas Öl Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen, dann den gehackten Stangensellerie dazu geben.
Die Kartoffeln und Kürbisstücke hinzugeben und nach kurzem Anbraten alles mit Gemüsebrühe aufgießen. Anschließend mit Pfeffer, Muskatnuss, Currypulver und ggf. scharfem Paprikapulver oder etwas Chilipulver würzen.

Bei geschlossenem Deckel das Gemüse kochen, bis es weich geworden ist.

Die Gemüsesuppe pürieren und zum Schluss die Saure Sahne oder Kokosmilch unterrühren. Ggf. nochmal abschmecken.

Dazu schmeckt eine Scheibe Brot, Croutons, Schnittlauchröllchen oder Kürbiskernöl.

Guten Appetit!
