

KÜRBISSUPPE MIT DILL



ZUTATEN (für 4 Personen)

- 800 g Hokkaido-Kürbis (ohne Kerne)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 130 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 300 ml Sahne

AUSSERDEM

- ½ Bund Dill
- 3 EL Kürbiskerne
- Kürbiskernöl

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 97 kcal
- 2 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf die Butter zerlassen und Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und aufkochen.
2. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten kochen lassen, bis die Kürbisstücke weich sind. Die Sahne dazu geben, den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Dill waschen und grob hacken. Die Suppe mit Dill, Kürbiskernen und Kürbiskernöl servieren.



REISER RÄT

Statt Kürbiskernöl schmeckt auch ein Klecks saure Sahne sehr gut zur Suppe. Für Gäste einfach mit etwas Räucherlachs servieren.

