



Regio
WOCHE

08.-12.09.2025

Kürbissuppe

für 4 Personen

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
- 2 Kartoffeln (ca. 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 L Gemüsebrühe
- ½ Bd. Petersilie
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 8 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

- Kürbis waschen, entstielen und halbieren. Mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch entfernen. Kartoffeln schälen. Kürbishälften und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Zwiebeln in Butter 2-3 Minuten anbraten, dann gehackten Knoblauch sowie Kürbis- und Kartoffelstücke zufügen, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis Kürbis und Kartoffeln weich ist. In der Zwischenzeit Petersilie fein hacken.
- Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken, mit gehackter Petersilie garnieren und mit dem Vollkornbrot servieren.