Kürbissuppe

Zutaten

1kg Hokkaido Kürbis
1 Zwiebel
Gemüsebrühe
Evtl. 2 Kartoffeln
100ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Zehe Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Röstzwiebeln, Balsamicoessig

Zubereitung

Den Kürbis waschen und halbieren. Mit einem stabilen Löffel die Kerne mit den Fasern entfernen. Wer möchte kann den Kürbis noch schälen, was bei Hokkaido allerdings nicht zwingend nötig ist. Dann würfeln.

Zwiebel, Kartoffeln, Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mit etwas Öl ein einem großen Topf die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anbraten. Kürbis und Kartoffeln dazugeben, andünsten mit Gemüsebrühe abloschen und 15-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbis und Kartoffelwürfel weich sind.

Die Suppe pürieren, Sahne und Gewürze dazugeben