

Kürbis-Kartoffel-Suppe

Wenn die Tage kürzer werden und die Abende kühler, gibt es kaum etwas Wärmenderes als eine aromatische Suppe. Unsere Kürbis-Kartoffel-Suppe vereint herbstliche Würze mit feiner Cremigkeit und ist im Handumdrehen zubereitet – perfekt für goldene Herbstabende.

Für 4 Personen.

1. Kürbis in Würfel schneiden, Kartoffeln und Möhren schälen und grob würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter/Öl glasig anschwitzen.
3. Kürbis- und Kartoffelwürfel dazugeben, kurz anbraten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten weich kochen.
5. Alles fein pürieren, Sahne oder Kokosmilch unterrühren.
6. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.
7. Mit gerösteten Kürbiskernen und Petersilie servieren.

Zutaten:

- 600 g Hokkaido-Kürbis (entkernt)
- 400 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. [Gunda](#) oder [Nemo](#))
- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter oder Öl
- 1 L Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne oder Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Kürbiskerne & frische Petersilie zum Garnieren