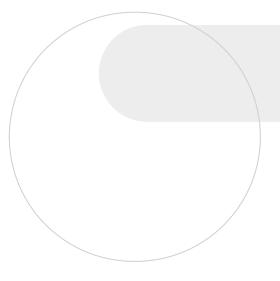
## Rezeptempfehlungen





## 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