

Kürbissuppe mit Mett und Lauch

Suppen » Kürbis-Suppen

Zutaten (10-12 Personen)

- » 1,25kg Kürbisfleisch
- » 2 Zwiebel(n)
- » 150g Möhre(n)
- » 200g Kartoffel(n)
- » 1 Stange Porree
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 600g Mett
- » 1 EL Öl
- » 1 TL Curry
- » Salz & Pfeffer
- » 2-3 EL Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Prise Zucker
- » Crème fraîche

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. 2,5kg Kürbis in Spalten schneiden, entkernen, schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren, Kartoffeln und Porree schälen bzw. putzen, waschen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel und Porree in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Chili waschen, entkernen und klein schneiden.

2. Mett in einem Suppentopf krümelig anbraten. Herausnehmen. Porree im Bratfett andünsten, herausnehmen. Öl in den Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Curry darüber stäuben, kurz anschwitzen. Möhren, Kartoffeln und Kürbis kurz mitdünsten. Mit 2l/2l Wasser ablöschen, Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 25min köcheln.

3. Gemüse in der Brühe fein pürieren. Mett und Porree in der Suppe erhitzen, abschmecken. Mit Crème fraîche anrichten.

Nährwerte: 230kcal/E11g/F15g/KH10g pro Portion

angelegt am: 20.04.2005

Rezept-Nr: 1826

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke