

## Kürbis-Käse-Suppe mit Cabanossi aus dem Thermomix®



© Kürbis-Käse-Suppe - Rezepte mit Herz



ca. 25 Min.



leicht



4 Portionen

### Herzhafte low carb Suppe aus dem Thermomix. All-in-One

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Öl
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Butternut-Kürbis
<input type="checkbox"/>	<b>8</b>	Blättchen Salbei
<input type="checkbox"/>	<b>400 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	naturtrüber Apfelsaft
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Hühnerbrühepaste
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Senf
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Cabanossi (à 75 g)
<input type="checkbox"/>	<b>120 g</b>	Cheddar
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

#### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, Zwiebel halbieren und beides im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 hacken. Öl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
2. Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne ausschaben. Kürbishälften längs dritteln, schälen, in Stücke schneiden und 750 g in den Mixtopf einwiegen. Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und 4 davon beiseitelegen.
3. Restliche Salbeiblättchen mit Wasser, Apfelsaft, Hühnerbrühepaste und Senf in den Mixtopf geben. Alles 15 Min./100 °C/Stufe 2 kochen. Inzwischen Cabanossi in Scheiben schneiden, beiseitegelegte Salbeiblättchen hacken.
4. Cheddar in grobe Stücke schneiden, zur Suppe geben und 30 Sek./Stufe 10 aufsteigend pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen oder tiefe Teller gießen. Jeweils mit Cabanossis Scheiben und gehacktem Salbei toppen und sofort servieren.

#### Unser Tipp für euch:

Wenn es schnell gehen muss: Butternut durch Hokkaidokürbis ersetzen - er kann mit Schale gekocht werden.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 410 kcal – 18 g E – 29 g F – 16 g KH