

Kürbis-Lauch-Cremesuppe aus dem Thermomix®



© Kürbis-Lauch-Cremesuppe - Rezepte mit Herz



40 Min.



leicht



4 Portionen

Aromatisch und super cremig-ein echter Seelenwärmer im Herbst & Winter

Tipp: Für ein knackiges Topping 2 EL Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten

Zutaten-Einkaufsliste

| | | |
|--------------------------|--------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | Hokkaidokürbis (ca. 600 g) |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Knollensellerie |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Möhre (ca. 100 g) |
| <input type="checkbox"/> | 1 | kleine Stange Lauch |
| <input type="checkbox"/> | 2 | kleine Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> | 800 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 1 EL | Gemüsebrühepaste oder -pulver |
| <input type="checkbox"/> | 15 g + 4 TL | Ahornsirup |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 1-2 | Stiele glatte Petersilie |
| <input type="checkbox"/> | 1-2 TL | mittelscharfer Senf |
| <input type="checkbox"/> | 1 Prise/n | geriebene Muskatnuss |
| <input type="checkbox"/> | 4 EL | Schlagsahne |

Zubereitung

1. Hokkaidokürbis waschen, halbieren und Kerne mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und 500 g in den Mixtopf einwiegen. Sellerie und Möhre putzen, schälen und ebenfalls grob schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Zwiebel abziehen.
2. Vorbereitetes Gemüse in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Wasser, Gemüsebrühepaste, 15 g Ahornsirup, Salz und Pfeffer zugeben. Alles 25 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
3. Suppe 20 Sek./Stufe 10 aufsteigend pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Muskat abschmecken. Suppe in Schalen gießen und je 1 EL Sahne und je 1 TL Ahornsirup hineingeben. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 325 kcal – 10 g E – 17 g F – 32 g KH