

KÜRBISSUPPE

VON HENRI

1 HOKKAIDO KÜRBIS | 1 große ZWIEBEL | SALZ
GEMÜSEBRÜHE | PFEFFER | SONNENBLUMENKERNE
PETERSILIE | 100ml SAHNE

BESCHREIBUNG:

- Wasche den Kürbis und höhle ihn aus. Schneide ihn dann in grobe Würfel und zerkleinere auch die Zwiebel.
- Gib die Zwiebel und die Kürbisstücke in einen Topf mit Olivenöl und brate alles kurz an.
- Fülle jetzt die Gemüsebrühe in den Topf, sodass alle Kürbisstücke bedeckt sind und lass die Suppe 20 Minuten köcheln.
 - Wenn der Kürbis weich ist, püriere die Suppe und gib die Sahne dazu.
 - Zuletzt würzt du die Suppe mit Salz und Pfeffer und garnierst sie mit Sonnenblumenkernen und Petersilie.

