

Name des Rezeptes

Häkchen setzen, wenn
das Gericht vegetarisch
oder vegan ist

Angabe von Vorbereitungszeit, Kochzeit,
Schwierigkeitsgrad (leicht, mittel, schwer)
und für wie viele Personen das Rezept
ausgelegt ist

Zutaten

- max. 15 Zutaten
mit Mengenangaben

Cremige Hokkaido-Kürbissuppe

ZUTATEN

800 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
700 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 EL Olivenöl
etwas Salz, Pfeffer
1 pr. Muskatnuss
2 EL Kürbiskerne, geröstet

TOPPING

Crème Fraîche
Petersilie

15 MINUTEN

20 MINUTEN

LEICHT

4 PERSONEN



- 1 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind. Kürbistücke hinzugeben und kurz mit an braten, damit sie leicht Röstaromen annehmen.
- 2 Gemüsebrühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Den Kürbis bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Stabmixer oder Standmixer verwenden, um die Suppe fein zu pürieren.
- 3 Kokosmilch unter die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Suppe noch einmal kurz aufkochen.
- 4 Zum Servieren die Suppe in Schüsseln verteilen und jeweils einen Schuss Crème Fraîche in die Mitte geben. Mit gerösteten Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

4

Zubereitung

- max. 1.000 Zeichen Text
- einzelne Zubereitungsschritte

Ihr Name, Wohnort
und ein Foto von Ihnen

MARTA MUSTERMANN
AUS KARLSRUHE

Bild Ihres Gerichts

- auf gute Auflösung achten
- keine Personen im Hintergrund
- keine Bilder von abfotografierten Rezepten aus Zeitschriften oder Büchern
- die Fotos müssen selbst fotografiert sein
- keine unscharfen oder verschwommenen Bilder
- senden Sie gerne mehrere Fotos

