

# Steckrüben-Kürbissuppe

## Zutaten | 4 Portionen

300 g	Steckrüben
300 g	Hokkaido- oder Butternutkürbis
2	Schalotten
1	rote Chillischote
15 g	Butter
1 - 2 TL	Currypulver
800 ml	Wasser
3 TL	gekörnte Gemüsebrühe
200 ml	Kochsahne (15% Fett)
	Salz, Pfeffer
4 Stiele	Petersilie

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit: 20 Min.

## Zubereitung:

- Steckrübe schälen und würfeln.
- Hokkaido-Kürbis waschen (bei Verwendung von Butternut-Kürbis diesen schälen), Kerne entfernen und würfeln.
- Schalotten schälen und würfeln.
- Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden.
- Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten.
- Steckrüben, Kürbis, Chili und Currypulver zufügen und einige Minuten dünsten.
- Wasser, gekörnte Brühe und Kochsahne zugeben und zugedeckt ca. 15 - 20 Min. köcheln lassen.
- Suppentassen vorwärmen.
- Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Die Suppe in vorgewärmte Suppentassen füllen und mit Petersilie bestreut servieren.

## Tipp:

Die Suppe kann mit Kürbiskernen und je nach Belieben noch mit einem Schuss Sahne garniert werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 432 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
169 kcal	11,4 g	12,2 g	4,3 g	92 mg