

Kürbis-Linsen-Suppe mit Crème Fraîche

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Hokkaidokürbis
150 g	Rote Linsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
1 TL	Curry
800 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Milch oder Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL	Crème fraîche (zum Verfeinern + Garnieren)

Zubereitungszeit: 30-35 Minuten.

Zubereitung:

- Kürbis waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden, in Butter andünsten.
- Kürbiswürfel und Linsen zufügen, mit Currypulver bestäuben.
- Mit Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Alles pürieren, Milch oder Sahne einrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

Tipp:

Die Suppe lässt sich prima vorbereiten und einfrieren. Für mehr Schärfe einfach etwas Chili oder mehr Ingwer hinzufügen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
62,8 kcal	1,3 g	9,0 g	3,0 g	25,6 mg