



# Feurige Kürbiscremesuppe

## Schmeckt verhext gut

Wenn würzig-süßer Kürbis auf leckere Kartoffel und cremige Sahne trifft, kann es sich nur um den Klassiker handeln: wunderbare Kürbiscremesuppe. Die ist dank ihrer Zutaten besonders gesund, im Handumdrehen zubereitet und lässt sich ganz nach Geschmack verfeinern. Das macht sie zur perfekten Basis für alle, die mal mild und mal scharf genießen wollen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

### Zutaten für 2 Personen

- 0,5 kg Kürbis (z.B. Hokkaido, Butternut oder Muskat)
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter oder Öl
- 1 EL Mehl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne oder fettarmer Frischkäse
- Salz und Pfeffer

### So geht's

Den Kürbis vierteln, entkernen, eventuell schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, die Zwiebeln schälen und würfeln. Butter oder Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten und den Kürbis kurz mitdünsten. Anschließend Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Die Brühe hinzugießen, die Kürbiscremesuppe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Die Kürbiscremesuppe mit einem Pürierstab sämig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt nach Belieben mit Sahne, Kräutern oder Kürbiskernen verfeinern.

### So gesund ist es

Kürbis ist eine wahre Vitamin-A-Bombe und damit super für Haare, Haut und Knochen. Zudem liefert er viele wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und sattmachende Ballaststoffe. Die halten euer Immunsystem fit und sind wichtig für die Entzündungshemmung und Wundheilung. Die kalorienarmen Kartoffeln sind ein hervorragender Lieferant von Eiweiß und Vitamin B. Das sorgt dafür, dass dein Stoffwechsel rund läuft und der Körper die Energie erhält, die er jeden Tag braucht. Die Stärke der Kartoffel macht wegen ihrer vielen Proteine zudem so richtig schön satt, ohne dick zu machen.

Brennwert: 170kcal, Protein: 2,5g, Kohlenhydrate: 10,0g, Fett: 13,8g (durchschnittlich pro Portion)