



Einfach, lecker, saisonal: Ein echtes Herbst-Highlight

Herbszeit ist Suppenzeit! Der passende Wein zu unserer leckeren Kürbissuppe: Blanchet Merlot.



Zeitaufwand

ca. 1 Stunde



Schwierigkeitsgrad

einfach



Personenanzahl

4 Personen

Zutaten

Zubereitung

- 1 Kürbis, Zwiebel und Ingwer schälen, in Würfel schneiden und in Butter anbraten.
- 2 Brühe hinzugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, Kokosmilch unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.
- 4 Karotten mit Sparschäler in Streifen schneiden.

Sonnenblumenkernen, den Karottenstreifen und dem Kürbiskernöl garnieren.

1 Zwiebel

1,5 kg Butternut-Kürbis
geschält und
gewürfelt

500 ml Kokosmilch

2 EL Butter

etwas Salz

etwas Pfeffer

1 Liter Gemüsebrühe
(Instant)

eine Handvoll Sonnenblumen

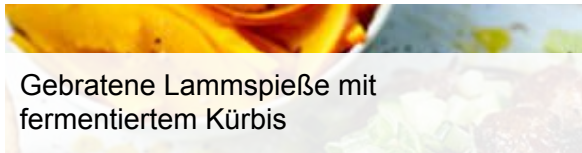
1-2 EL Kürbiskernöl

1 Karotte

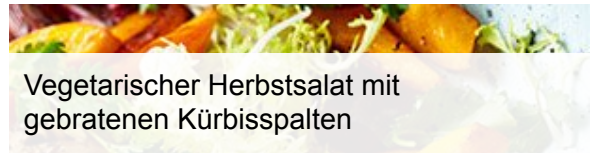
...und dazu Blanchet
Merlot

[Zurück zur Rezeptübersicht](#)

Diese Rezepte könnten dir auch gefallen:



Gebratene Lammspieße mit fermentiertem Kürbis



Vegetarischer Herbstsalat mit gebratenen Kürbisspalten



Linguine mit Kürbis und Maronen

Diese Website wurde mit toujou gebaut