

Rezept: cremige Kürbissuppe

Eine große Zwiebel klein schneiden, die Knoblauchzehe kleinhacken und beides im Topf andünsten.

Währenddessen den Kürbis entkernen, kleinschneiden (mit der Schale verarbeiten) und die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Beides anschließend in den Topf mit den andünsteten Zwiebeln/ Knoblauch geben und mit Milch, Sahne und Wasser auffüllen, bis fast alles bedeckt ist. Ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Dabei werden die Gewürze nach und nach hinzugegeben. Wenn alles weich genug ist, wird alles nur noch mit einem Pürier-/Mixstab püriert.



Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 1 Hokkaido Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 2-4 Kartoffeln
- 50ml Milch
- 1 Becher Sahne
- 1-2 TL Kräuterfrischkäse
- Wasser zum auffüllen
- **Gewürze:** z.B. Muskat, Ingwer, Salz, Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe, Curry
- 1 TL Honig

