



 55 Minuten

 Einfach

WÜRZIGE KARTOFFEL-KÜRBIS-SUPPE

Curry und Kräuter geben dem würzigen Kartoffel-Kürbis-Suppe Rezept so richtig Pfiff.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Kartoffeln in Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. 400 g Kürbisfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Ca. 200 g Kürbisfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

SCHRITT 2

30 g Butter in einem Topf erhitzen. Kürbisstücke, Kartoffeln und Zwiebeln darin andünsten. Curry darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.

SCHRITT 3

In der Zwischenzeit 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Kürbiswürfel darin andünsten.

SCHRITT 4

Suppe vom Herd nehmen und mit einem Schneidstab pürieren. 2 EL MILRAM FrühlingsQuark „7 Kräuter“ und Essig unterrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Bis hierhin kann die Suppe bei Bedarf schon am Vortag vorbereitet werden.)

SCHRITT 5

Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Suppe in Schalen anrichten. Übrigen MILRAM FrühlingsQuark „7 Kräuter“ schlierenartig einrühren. Mit Kürbiswürfeln und Petersilie bestreuen. Fertig ist die köstliche Kürbissuppe mit Hokkaido.



 Zutaten

4 Personen

300 g Kartoffeln

3 Zwiebeln

600 g Hokkaido-Kürbis

50 g Butter

1 TL Curry

Salz

Pfeffer

1.2 l Gemüsebrühe

185 g MILRAM FrühlingsQuark 7-Kräuter

3 EL Weißweinessig

4 Stiele Petersilie

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1130/270

Fett (g): 16

Kohlenhydrate (g): 22

Eiweiß (g): 7