

Cremige Kürbissuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Schalotten
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Möhren
- 50 g Lauch
- 15 g Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- 400 ml Geflügelbrühe
- 180 ml Sahne
- Salz
- Cayenne-Pfeffer
- alternativ: Kurkuma

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren und Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfleisch mit der Schale in Würfel schneiden. Möhren und Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Butter zerlassen und die Schalotten, den Kürbis, die Möhren und den Lauch darin anschwitzen. Das Tomatenmark dazugeben und kurz rösten.

Mit Weißwein beziehungsweise Gemüsebrühe ablöschen und mit der Geflügelbrühe und der Sahne aufgießen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren und mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen