



Kürbissuppe mit Zitronengras und Pinienkern-Krokant

Zutaten

- 1000 g Kürbis, frisch
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 Stängel Zitronengras
- 40 g Butter
- 500 ml Wasser
- 4,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 5 g rote Chilischote
- 30 g Pinienkerne
- 2 TL Zucker
- etwas THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Crème fraîche
- 20 g Koriander, frisch

Zubereitung

1. Kürbis in Spalten teilen, die Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras waschen, der Länge nach einschneiden.
2. In einem Topf Butter heiß werden lassen, Frühlingszwiebeln und Zitronengras darin andünsten. Kürbis zugeben und kurz mit dünsten. 500 ml Wasser zugießen, MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen und 20 Min. kochen. Zitronengras entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
3. Für den Pinienkern-Krokant Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in feine Würfel schneiden. Pinienkerne grob hacken. In einer Pfanne Zucker schmelzen und karamellisieren lassen. Pinienkerne zufügen und bräunen. Chili zugeben.
4. Aluminiumfolie mit THOMY Reines Sonnenblumenöl einfetten und die Karamellmasse darauf verteilen. Abkühlen lassen und zerkleinern. Die Suppe in Tellern anrichten und mit dem Pinienkern-Krokant, Crème fraîche und Koriander garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	175 kcal
Fett	12 g
Protein	4 g

🕒 45 Minuten

⊕ 6 Portionen