



## Kürbis- Möhrencremesuppe

### Zutaten

- 500 g Kürbis
- 250 g Möhren
- 50 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 500 ml Wasser
- 1 Würfel Maggi Gemüse Brühe, Faltschachtel mit 8 Würfeln
- 40 g Kürbiskerne
- 200 g saure Sahne
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in große Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf Butter heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren- und Kürbisstücke zufügen.
3. Wasser zugießen, zum Kochen bringen und Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Alles ca. 10 Min. kochen und anschließend pürieren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.
4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe auf Tellern verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen und mit saurer Sahne garniert servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	256 kcal
Fett	19 g
Protein	8 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen