



## Feurige Kürbissuppe

### Zutaten

- 600 ml Wasser
- 1 Würfel Maggi Klare Suppe mit Suppengrün, Faltschachtel mit 8 Würfeln
- 500 g Kürbis
- 1 rote Chilischote(n)
- 3 EL Kürbiskerne
- 100 g Zwiebeln
- 1 TL Mehl
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

### Zubereitung

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und MAGGI Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen.
2. Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch zur Gemüsebrühe geben und 5 Min. kochen. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und klein schneiden. Chilischote(n) zugeben und mitkochen.
3. Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebelringe braun rösten. Die Suppe leicht pürieren und mit den Kürbiskernen und den Zwiebelringen garniert servieren. Dazu passt Baguette.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	9 g
Energie	214 kcal
Fett	16 g
Protein	8 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen