



## Kürbis-Lauch-Suppe

### Zutaten

- 1,6 kg Kürbis
- 400 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 l Wasser
- 5 TL MAGGI Hühner Brühe, Familiendose
- 2 EL Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 40 g Kürbiskerne
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen.
2. In einem Topf THOMY reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Lauch und Knoblauch darin andünsten. Ingwer und Kreuzkümmel zugeben und 1 Min. dünsten.
3. Kürbis und Wasser zufügen und zum Kochen bringen. MAGGI Hühner Brühe darin auflösen und 30 Min. bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt kochen. Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren und mit Pfeffer würzen und abschmecken. Die Suppe in Tellern anrichten und mit Naturjoghurt und Kürbiskernen garniert servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	262 kcal
Fett	12 g
Protein	11 g

🕒 58 Minuten

⊕ 4 Portionen