



Kürbis-Cremesuppe mit Walnuss Crunch



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 373 kcal	Fett: 30,4 g
Eiweiß: 7,59 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 10,1 g
Kohlenhydrate: 14,3 g	ungesättigte Fettsäuren: 20,3 g

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel grob in Scheiben schneiden. Butter und Olivenöl in einer tiefen, beschichteten Pfanne erhitzen.
2. Wenn die Butter vollständig geschmolzen und leicht gebräunt ist, Zwiebel und Kürbis hinzufügen und bei starker Hitze anbraten. Salz hinzufügen, aber nicht mischen. Danach weißen Pfeffer sowie Currypulver dazugeben und vermischen.
3. Parallel dazu Walnüsse leicht anrösten und grob zerstampfen. In eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
4. Gemüsebrühe zum Kürbis in die Pfanne geben, zudecken und kochen, bis der Kürbis vollständig gekocht ist und fast zergeht. Zum Abkühlen beiseitestellen.
5. Die Kürbisstücke in einen Mixbecher geben, dabei die Brühe in der Pfanne belassen. Etwas Brühe zum Kürbis geben und zu einem glatten Püree verquirlen.
6. Mischung zurück in die Pfanne geben und gut verrühren. Je nach Belieben etwas Milch hinzufügen.
7. Die fertige Suppe in eine Schüssel geben, mit einem Klecks Sahne sowie den gecrushten Walnüssen und etwas Petersilie garnieren. Sofort heiß servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 800 g Hokkaido-Kürbis, in Scheiben geschnitten
- 8 kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- 1/4 TL Weißer Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 950 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Milch
- 1 EL Sahne
- 1 Zweig frische Petersilie