



Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Kürbissuppe mit Walnuss-Crunch



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 153 kcal/ 639 kJ
Eiweiß: 5,7 g Fett: 11,8 g
Kohlenhydrate: 6 g

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Die Butter und das Olivenöl in einer tiefen, beschichteten Pfanne erhitzen.
2. Wenn die Butter vollständig geschmolzen und leicht gebräunt ist, die Zwiebel und den Kürbis hinzufügen und bei starker Hitze anbraten. Salz hinzufügen, aber nicht mischen. Dann den weißen Pfeffer und das Currypulver hinzugeben und verrühren.
3. Währenddessen die Walnüsse leicht rösten und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.
4. Die Gemüsebrühe zum Kürbis in der Pfanne geben und zugedeckt kochen, bis der Kürbis gar ist und fast schmilzt. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
5. Die Kürbisstücke in einen Mixbehälter geben und die Brühe in der Pfanne lassen. Ein wenig Brühe zum Kürbis geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Püree verarbeiten.
6. Die Mischung zurück in die Pfanne geben und gut verrühren. Nach Belieben etwas Milch hinzufügen.
7. Die fertige Suppe in eine Schüssel geben, mit einem Klecks Sahne, den gehackten 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