



**Schnell
und lecker**

Cremige Kürbissuppe

Zutaten

- ca. 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 cm frischer Ingwer
- ca. 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Muskat, Öl



- 1 Bitte einen Erwachsenen, den Kürbis in Stücke zu schneiden.**
Entferne die Kürbiskerne. Hokkaido-Kürbis muss man nicht schälen, koch die Schale einfach mit.
- 2 Schäle die Kartoffeln** und die Karotte und schneide sie in grobe Stücke.
- 3 Schneide die Zwiebel klein,** schäle den Ingwer und reibe ihn auf einer feinen Reibe.
- 4 Gib ca. 2 EL Öl in einen großen Topf und schwitze die Zwiebeln darin an.**
Gib den Ingwer dazu und lass ihn kurz mitschmoren. Gib dann den Kürbis, die Kartoffeln und die Karotten dazu und gieße die Gemüsebrühe darüber.
- 5** Lass die Suppe kochen, bis die Kürbisstücke weich sind. Den Topf von der Herdplatte nehmen und **die Suppe fein pürieren.**
- 6** Jetzt die Suppe mit **Salz, Pfeffer und etwas Muskat** würzen und abschmecken.

Zum Verfeinern kannst du noch ein wenig Zitronensaft in die Suppe träufeln.



Tipp

Man kann die Kürbiskerne auch säubern, sie in der Pfanne rösten und über die Suppe streuen.

Rezept: Monika Lehner | Illustrationen: Liliane Oser