Kürbis-Karotten-Cremesuppe

Zutaten

- 500 g Kürbis
- 250 g Karotte/n
- 50 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 500 ml Trinkwasser
- 1 Würfel MAGGI Gemüsesuppe
- 40 g Kürbiskerne
- 200 g Sauerrahm
- 2 g Pfeffer

Zubereitung

1. Kürbis in Spalten schneiden, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in große Stücke schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
2. In einem Topf Butter heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Karotten- und Kürbisstücke zufügen.
3. Wasser zugießen, zum Kochen bringen und Maggi Gemüsesuppe darin auflösen. Alles ca. 10 Min. kochen und anschließend pürieren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.
4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe auf Tellern verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen und mit Sauerrahm garniert servieren.

Nährwerte

Kohlenhydrate	13,59 g
Energie	249,85 kcal
Fett	18,43 g
Eiweiß	7,14 g

40 Minuten

4 Portionen