



## Kürbis–Karotten–Suppe

---

---

### REZEPT

---

---

#### Zutaten für 5–6 Portionen:

400g Hokkaido–Kürbis  
200g Karotten  
1 Rote Zwiebel  
10ml Olivenöl  
20g Suppenwürze  
100g Sauerrahm  
1300ml Wasser  
Kurkuma, Pfeffer, Paprika geräuchert, Ingwer

#### Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis waschen, die Enden abschneiden, entkernen und in Stücke schneiden. Die Karotten waschen, schälen, die Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Die Zwiebel mit Olivenöl in einem Topf anrösten. Kürbis und Karotten zufügen, mit Wasser ablöschen, Suppenwürze und Gewürze zufügen. Anschließend 10 Minuten kochen lassen und den Sauerrahm hinzufügen, danach mit dem Pürierstab fein pürieren. Vor dem Verzehr etwas auskühlen lassen

#### Tipp:

Als Garnierung eignen sich geröstete Kürbiskerne, Jungzwiebel oder Sprossen.