

Kürbiscremesuppe mit Moscatorahm



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 450 kcal

Eiweiss: 6 g

Fett: 39 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten

1 Zwiebel

400 g Kürbis, gerüstet gewogen, z. B. Knirps

1 EL Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

4 dl Halbrahm

2 EL Kürbiskerne

4 dl weisser Traubensaft mit Kohlensäure,
z. B. Moscato

Moscatorahm

1 dl Vollrahm

4 EL weisser Traubensaft mit Kohlensäure,
z. B. Moscato

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel hacken. Kürbis in kleine Stücke schneiden. Mit der Zwiebel im Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Halbrahm begeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Kürbiskerne leicht rösten und auskühlen lassen.
2. Moscato zur Suppe geben. Suppe aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Moscatorahm Vollrahm schlagen. Moscato darunter heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kürbiskernen auf der Kürbiscremesuppe servieren.