

## Kürbissuppe

Zutaten (für 2 Personen):

700 g Kürbisse  
1 Stk. Möhre  
0.25 Stk. Knollensellerie  
1 Stk. Zwiebel  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl  
0.5 l Gemüsebrühe (Instant)  
3 EL frisch gepresster Zitronensaft  
0.5 TL Cayennepfeffer  
0.5 TL Zimtpulver  
etwas Kräutersalz  
2 EL saure Sahne (10 % Fett)  
1 EL Schnittlauchröllchen  
1 EL Kürbiskern



### Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Möhre und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kürbis-, Möhren- und Selleriewürfel dazugeben und alles einige Minuten andünsten. Die Brühe dazugießen, alles aufkochen lassen und etwa 15 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze kochen.
3. Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren und mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Zimt und Kräutersalz abschmecken. Sie dann auf 2 Teller verteilen.
4. Jeweils 1 Esslöffel glatt gerührte saure Sahne auf die Suppe geben und sie mit Schnittlauch und Kürbiskernen bestreuen.

**Kalorienangabe:** ca. 270 kcal pro Teller

[Zurück zum Halloween-Special](#)

Diesen und weitere Artikel finden sie auf <http://www.for-me-online.at>