



## Kürbissuppe

### Zubereitung:

- Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in 3 cm große Würfel schneiden
- Kartoffel und Karotten waschen, schälen und grob würfeln
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Gemüse zugeben und andünsten
- Mit heißem Wasser aufgießen, Gemüsebrühe, Curry, Salz, Zucker, Pfeffer und etwas Muskat zugeben, aufkochen lassen und 25 Minuten bei geschlossenem Topf köcheln lassen
- Suppe vom Kochfeld nehmen und mit einem Pürierstab pürieren.
- Schlagsahne zum Verfeinern zugeben, nochmals abschmecken
- Petersilie waschen, fein hacken
- Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne unter ständigem Wenden leicht rösten
- Die Suppe in einen Teller füllen und mit gerösteten Kürbiskernen und Petersilie garnieren

### Zutaten:

250-500g	Hokkaido-Kürbis
1	Kartoffel
2	Karotten
½	Zwiebeln
3 EL	Öl
1 Liter	Heißes Wasser
1 EL	Gemüsebrühe
½ TL	Curry und Salz
1 Prise	Zucker
3 Prisen	Pfeffer
ein wenig	Muskat
100ml	Schlagsahne
2 Stängel	Petersilie
3 EL	Kürbiskerne



Ruhl, Lehrerin

Wieso ich gern dieses Rezept mit den Schüler\*innen mache?- Weil es den Schülern immer so gut schmeckt!