

KÜRBISREMSUPPE

VOM

TÜRKISCHEN
MUSKATKÜRBIS



LECKER

Kürbis Remesuppe

vom türkischen Muskatkürbis

Die Zwiebel zunächst mit etwas Butter im Topf andünsten. Kürbis und Kartoffeln mit den Gewürzen in einem Topf mit der Gemüsebrühe bedeckt zum kochen bringen.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und alles pürieren, die Sahne, Milch und Stärke einrühren nochmals 1 Minute kochen und abschmecken. Mit Kürbiskernen und -öl garnieren.

Laktosefrei,
glutenfrei,
fructosearm
vegetarisch

Für 4 Personen

500 g Muskatkürbis, geschält, gewürfelt
200 g Kartoffeln, mehlig kochend, gewürfelt
70 g Zwiebeln, geschält, geschnitten
200 ml Gemüsebrühe
42 ml Bauernwein, weiß (10%)
70 ml Sahne, laktosefrei
200 ml Milch, laktosefrei
3 Lorbeerblätter
etwas Salz, Pfeffer
125 g Butter, laktosefrei
35 g Speisestärke
(und kaltes Wasser zum Anrühren)
etwas Kürbiskernöl
50 g Kürbiskerne
20 g Kresse, zum Garnieren

Guten Appetit