

Cremige Butternut Kürbissuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Butternut-Kürbis (ca. 1 kg)
- 2 Zwiebeln
- 30 g Butter
- 900 ml [Gemüsebrühe](#)
- 2 EL Kürbiskerne
- 200 g Creme Fraiche
- Muskat
- Cayennepfeffer (oder Chiliflocken)
- Salz und Pfeffer



Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche den Kürbis, halbiere ihn und entferne die Kerne mit einem Löffel. Schäle den Kürbis und würfel ihn grob. Schäle die Zwiebeln und hacke sie klein.
2. Brate den Kürbis und Zwiebeln mit der Butter in einem Topf 5 Minuten an. Gieße die Gemüsebrühe an und lasse alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln.
3. Röste die Kürbiskerne in einer Pfanne etwa 3 Minuten an. Verrühre die Creme Fraiche mit einem halben Teelöffel Salz und einer Prise Pfeffer.
4. Püriere die Kürbissuppe und schmecke sie mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer ab.
5. Verteile die Suppe auf Teller, gib einen Löffel Creme Fraiche darauf und bestreue sie mit Kürbiskernen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

