

Suppe

# Kürbis- suppe

mit Champignons

36 / 2013  
die gute EssIdee

Fotografie: Annika Schmitt

tegut...

# Kürbissuppe

## mit Champignons

• würzig • vegetarisch

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Garzeit** ca. 20 Min.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

100 g Kartoffeln (mehligkochend)  
100 g Knollensellerie  
500 g Hokkaido-Kürbis  
1 rote Zwiebel  
ca. 1,5 cm Ingwerwurzel  
1 Knoblauchzehe  
2 El Olivenöl  
700 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz von Alnatura  
Cayennepfeffer  
1/4 Pk. frischer Koriander  
100 g braune Champignons  
2 El Butter

### Zubereitung

1. Kartoffeln, Sellerie schälen, Kürbis waschen, entkernen, alles in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, klein würfeln. Ingwer, Knoblauch schälen, getrennt fein hacken.
2. Gemüse, Zwiebel, Ingwer in Olivenöl andünsten, Gemüsebrühe zugießen, mit Deckel bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren, mit Kräutersalz und Cayennepfeffer würzen.
3. Koriander waschen, trocken schütteln, klein schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden, in Butter bei mittlerer Hitze goldgelb braten, mit Knoblauch und Kräutersalz würzen. Kürbissuppe mit gebratenen Champignons und gehackten Kräutern bestreut servieren.

**Schmeckt gut dazu:** geröstetes Bauernbrot!



Das jodierte Kräutersalz von Alnatura enthält eine Mischung duftender Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Majoran und Basilikum. Es eignet sich zum Würzen kalter wie warmer Speisen.

Sie können sich die gute EssIdee auch bequem per E-Mail zusenden lassen.

Jetzt kostenlos anfordern unter [www.tegut.com/newsletter](http://www.tegut.com/newsletter)



tegut...  
Kundenbetreuung

0800/ 000 22 33

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr  
(kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

# Tipps

aus der tegut...  
Kochwerkstatt

### Zwiebel klein würfeln – so geht's:

1. Abgezogene Zwiebelhälfte bis knapp zur Wurzel längs mehrfach einschneiden,
2. anschließend noch zweimal quer,
3. zuletzt Zwiebelhälfte in Würfel schneiden.

