

## Kürbissuppe mit Ingwer

### Zutaten für 6 Portionen:

800 g Kürbis

2 Gemüsezwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück Ingwerknolle

250 ml trockener Weißwein

500 ml Gemüsebrühe

80 g Saure Sahne 10 % Fett

Salz, Pfeffer, nach Geschmack Curcuma

1 El Rapsöl



Die gewürfelten Gemüsezwiebeln in dem erhitzten Öl anschwitzen. Das Kürbisfleisch würfeln und mit andünsten. Die Knoblauchzehe und den Ingwer fein würfeln und dazu geben. Das Gemüse mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken und weich dünsten.

Mit dem Pürierstab das gegarte Gemüse fein mixen und mit der Sauren Sahne verfeinern.

### Pro Portion:

Energie: 160 Kcal

Fett: 6g

Kohlenhydrate: 14 g

Eiweiß: 5 g