



# Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Kürbiskernen



Lust auf CLASEN!



# SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT GERÖSTETEN KÜRBISKERNEN

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Staudensellerie
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Süßkartoffeln
- 5 Zweige frischer Thymian
- 650 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Schlagsahne (30 %)
- 20 g CLASEN BIO Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie waschen, Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin bei schwacher Hitze 5 Minuten anschwitzen. Thymianblättchen von den Stängeln zupfen und mit den Süßkartoffelstücken in den Topf geben.
2. Mit Gemüsebrühe auffüllen und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 15-20 Minuten kochen lassen. In einem geeigneten Gefäß (Küchenmaschine) anschließend pürieren. Das Püree zurück in den Topf füllen und 100 ml Sahne dazugeben. Die Suppe erneut erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne knusprig rösten und anschließend grob hacken. Die Suppe mit den Kürbiskernen bestreuen und die restliche Sahne darauf träufeln.

## Nährwerte pro Portion:

1400 kJ / 335 kcal, KH: 28 g, Fett: 22 g, EW: 5 g



vegetarisch

[www.clasen-bio.de](http://www.clasen-bio.de)



**20 Min.**

Zubereitungszeit

Fertig in 50 Min.