Kürbis-Tomaten-Suppe

Zutaten für 5 Portionen

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 800 g Tomaten in Stücken (2 Dosen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Gemüsebrühpulver (oder unsere Gemüsepaste)
- 3 EL Frischkäse (ich nehme gern Knoblauchfrischkäse)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

So wird die Tomaten-Kürbissuppe zubereitet

1. Wasche deinen Kürbis gut ab, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in grobe Stücken.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälst du und würfelst beides klein.
3. Gib etwas Olivenöl in einen weiten Topf, erhitze es und brate die Zwiebel-Knoblauchmischung darin an.
4. Gib die Kürbiswürfel und die Tomaten dazu und rühre alles kräftig um.
5. Die Gemüsepaste oder -brühe löst du in etwas Wasser auf und gibst sie ebenfalls in den Topf.
6. Bring nun alles zum Kochen und lass die Kürbis-Tomatenmischung etwa 15 Minuten leicht bei geschlossenem Deckel köcheln.
7. Wenn der Kürbis weich ist, pürierst du alles mit einem guten Pürierstab* zu einer cremigen Suppe.
8. Würze deine Suppe nach Belieben mit etwas Pfeffer und Salz.
9. Rühre zum Schluss noch den Frischkäse unter. Sollte dir deine Kürbis-Tomatensuppe zu dick sein, so kannst du sie noch mit Wasser oder Milch verdünnen.

Kürbis-Tomatensuppe aus dem Thermomix

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und gib sie in den Mixtopf. Zerkleinere sie 4 Sekunden auf Stufe 5 und füge dann einen Esslöffel Olivenöl hinzu. Dünste sie bei 100°C auf Stufe 2 für 3 Minuten an.
2. Wasche den Kürbis, entferne die Kerne und schneide ihn in grobe Stücke.
3. Gib den Kürbis zur Zwiebel-Knoblauch-Masse in den Mixtopf und zerkleinere ihn erst mal 15 Sekunden auf Stufe 4.
4. Füge die Tomaten, die Gemüsepaste, und 100 g Wasser hinzu. Schalte deinen Thermomix für 10 Minuten auf 100°C und Stufe 2 ein.
5. Gib anschließend den Frischkäse und die Gewürze zu und püriere die Suppe 30 Sekunden lang auf Stufe 10.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.