

# Kürbis-Kurkuma-Suppe

## Kürbis-Kurkuma-Suppe

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
einfach

### Zutaten:

- 1 Zwiebel {groß}
- 650 g Kürbis {z.B. Hokkaido}
- 2 EL Olivenöl
- 1000 ml Gemüsesuppe
- ½ TL Kurkumapulver
- 100 g Sauerrahm
- Salz & Pfeffer
- Zum Garnieren:
- 4 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Kürbiskerne {geröstet, gehackt}
- **LAND-LEBEN Croutons Natur** oder **Croutons mit Zwiebel/Knoblauch**

### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis schälen und grob würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin kurz anschwitzen. Die Kürbiswürfel hinzufügen und anschwitzen. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, Kurkuma hinzufügen und auf mittlerer Stufe köcheln lassen bis der Kürbis weich gegart ist. Die Gemüsesuppe fein pürieren, den Sauerrahm einrühren und nochmals aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe vor dem Servieren mit Kürbiskernöl, Kürbiskernen und **LAND-LEBEN Croutons** garnieren.

**ACHTUNG:** Kurkuma färbt Hände und Küchenutensilien ein!

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)