



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Kürbissuppe mit einem Kleinen Knirps, Kartoffeln und Karotten Rezept - Herbstzeit ist Suppenzeit

| Zubereitung | Kochen | Schwierigkeitsgrad | Menge |
|-------------|------------|--------------------|-------------|
| 15 Minuten | 30 Minuten | Einfach | 2 Portionen |

Zutaten und Zubereitung

| Menge | Bezeichnung |
|---------|----------------|
| 1 Stück | Kleiner Knirps |
| 1 Stück | Zwiebel |
| 2 Stück | Kartoffeln |
| 2 Stück | Karotten |
| 50 g | Butter |
| 0.5 l | Gemüsebouillon |
| | Crème fraîche |
| | Kürbiskerne |

1. Die Zwiebel fein schneiden und mit der Butter in einer Pfanne andünsten, bis sie ganz leicht bräunlich wird.
2. Den Kleinen Knirps entkernen und das Fleisch mit einem Löffel aus dem Kürbis kratzen. Die Kartoffeln und Karotten in grobe Stücke schneiden.
3. Die Bouillon in die Pfanne geben und zum kochen bringen. Kürbis, Kartoffeln und Karotten begeben.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht köcheln, bis das Gemüse zart ist. Mit einem Pürierstab zur Suppe verarbeiten. Ist die Suppe zu sämig, kann noch mehr Bouillon hinzugegeben werden.
5. Die Suppe mit etwas Crème fraîche (je nach Geschmack) und Kürbiskernen servieren.

| Kalorien | Fett | Kohlenhydrate | Protein |
|----------|------|---------------|---------|
| 386 kcal | 20 g | 49 g | 6 g |

4. Den Teig mit einem feuchten Handtuch abdecken und ungefähr 1.5 Stunden bei Raumtemperatur aufgehen lassen (bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat).
5. Eine Cakeform mit Butter einfetten und bemehlen. Darauf achten, dass alle Seiten und jede Ecke gut mit Mehl bedeckt wird.
6. Den Backofen auf 240 °C vorheizen.
7. Den Teig flach drücken und zur Mitte falten, wenden und zu einer Rolle formen. Den Teig in die vorbereitete Form geben.
8. Die Cakeform, zusammen mit einem ofenfesten Förmchen, gefüllt mit Wasser, auf einem Blech in die untere Hälfte des Backofens stellen.
9. Für 10 Minuten bei 240 °C backen, danach die Hitze auf 180 °C reduzieren. Die Ofentür sollte dabei nie geöffnet werden, damit die Feuchtigkeit im Backofen bleibt! Für 30 Minuten fertig backen.
10. Brot aus dem Backofen nehmen, mit Wasser bestreichen und auf einem Gitter auskühlen lassen.