

Gemüsecremesuppe mit Sellerie, Paprika und Möhre

(für 2 Personen)

- 1 Bund Stangensellerie
- 1 große oder 2 kleinere Paprikaschoten
- 2-3 Möhren
- 1 Handvoll kleinere Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600ml Gemüsebrühe
- 0,5 TL getrockneter Thymian
- Salz + Pfeffer
- 1 EL Kürbiskerne
- optional: ein paar Blätter Basilikum

Paprika entkernen und zusammen mit dem Sellerie und der Möhre in kleine Würfel schneiden. Tomaten vierteln. Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

In einem großen Topf in etwas Bratfett die Zwiebeln und den Knoblauch glasig schwitzen. Das Gemüse dazu geben, etwas salzen und kurz mit braten. Mit der Brühe ablöschen und solange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (je nach Größe der Gemüsewürfel ca. 10-20 Minuten). Thymian dazu geben und kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett ein paar Minuten rösten. Beiseite stellen.

Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit (gehackten) Basilikumblättern und Kürbiskernen bestreut servieren.

Dazu passt frisches Baguette.

Guten Appetit! :-)