

## Knoblauchcremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen



### Stärkt, schmeckt und geht schnell

Wir sind mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet. Ganz oben auf der Liste steht die Gesundheit, die wir uns gegenseitig zur Jahreswende gewünscht haben. Doch dafür kann man auch selbst etwas tun. Zum Beispiel mit Bewegung, frischer Luft und der richtigen Ernährung? Zugegeben ist eine radikale Ernährungsumstellung nach einer Schlemmerphase im Dezember nicht für jeden einfach. Aber ein cremiges Süppchen mit reichlich Knoblauch fühlt sich schon mal richtig an, um mit guten Vorsätzen nicht schon Anfang Januar zu brechen.

Und außerdem schmeckt unsere cremige Knoblauchsuppe ausgezeichnet und wärmt innerlich.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für unsere **"Knoblauchcremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen"**:

### Zutaten

- 400 ml Gemüsesuppe
- 200 ml Schmand
- 200 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 6-7 Zehen junger Knoblauch
- 1 Biozitrone

- 50 g Mandelblätter
- 2 EL Mehl
- Salz & Pfeffer
- Extra: Kürbiskerne und geschnittene Petersilie

### **Zubereitung**

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf mit etwas Öl 2 Minuten glasig anschwitzen.

Das Mehl und die Mandelblätter zugeben und 1 Minute rührend rösten.

Mit kalter Gemüsesuppe ablöschen und alles einmal aufkochen lassen. Dabei rühren.

Schmand, Sahne, Salz, Pfeffer und den Abrieb einer halben Zitrone zugeben. 15 Minuten köcheln lassen, dann mit einem Pürierstab mixen.

Mit Zitronensaft und eventuell Salz abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz 3-4 Minuten rührend rösten.

Die Suppe auf Suppenteller verteilen und mit den gerösteten Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.