

## 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.