2C Fish

Kürbissuppe mit gebratenen Jakobsmuscheln

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Die Kürbistücke hinzufügen und kurz mitbraten. Die Brühe hinzugießen und ca. 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln ca. 1,5 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Herd der Suppe ausschalten und die Suppe mit dem Stabmixer auf die gewünschte Konsistenz pürieren. Die Jakobsmuscheln zur Suppe hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 1 l Gemüsebrühe
- [ ] 300-400 g Jakobsmuscheln
- [ ] 400 g Hokkaido-Kürbis in Stücken
- [ ] 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra:
- [ ] Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**256 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**27 g**