

## Leichte Kürbissuppe mit Riesengarnelen

Rezept ist für ca. 4 Personen, p.Pers. 1 Smartpoint Punkt

### Zutaten:

1 Hokkaido Kürbis, ca. 800-900 g  
220 g Riesengarnelen  
1 Zwiebel  
75 g Katenschinken light  
1 TL Halbfettmargarine  
½ TL Paprika, ½ TL Curry, ¼ TL Ingwer, oder frischen  
2 EL Kuscharek (polnisches Gewürz), Etwas Chili, Pfeffer  
800 g Wasser  
2 TL Gemüsebrühpulver oder selbst gemachte Paste  
2 TL Hühnerbrühpulver

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U Hitze vorheizen.

Die gesäuberten Riesengarnelen halbieren, salzen und pfeffern und auf den leicht mit Rapsöl gefetteten Stein „Meins“ legen.

Den Kürbis gut abwaschen, oben und unten den Strunk abschneiden, vierteln und entkernen. Dann in Stücke schneiden.

Die Zwiebel halbieren und in den TM geben, 5 Sek / Stufe 4 zerkleinern.

Nun den Katenschinken und die Margarine zugeben und 3 Min / 120 Grad / Stufe 2 dünsten.

Dann den Kürbis dazu geben und 10 Sek / Stufe 5 zerkleinern.

Nun die Gewürze zugeben, mit Wasser auffüllen und das Brühpulver zugeben und 15 Min / 100 Grad / Stufe 1 garen.

Nun den Stein „Meins“ aufs untere Rost in den Backofen stellen. Wenn die Suppe fertig ist, auch den Stein aus den Ofen holen und aufs Abkühlgitter stellen.

Dann die Suppe nochmals 25 Sek / Stufe 8 pürieren. Am Ende nochmals abschmecken.

Die Garnelen auf die Teller verteilen und die Suppe darauf geben.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺

Dazu schmeckt z.B. wunderbar frisches Baguette