

Græskarsuppe



1200 g græskar fx hokkaido, rensat vægt
3 spsk rapsolie
6 hakkede skalotteløg
2 fed hvidløg, presset
2 dl hvidvin
1¼ dl hønse-, eller grøntsagsbouillon
1 spsk citronsaft
1-2 spsk soya, kan udelades

Til servering

Hakket persille
Ristede græskarkerner
Hakkede hasselnødder
Sprødristet bacon
Creme fraiche

Skræl græskarret, fjern kernerne og skær det i mindre stykker.

Sauter græskarstykkerne i olien, tilsæt efter et par minutter løg og hvidløg og lad det simre lidt. Tilsæt hvidvin og bouillon og lad det småkoge i omkring 10 minutter. Tilsæt soya og lad det simre i 15 minutter for lav varme.

Smag til med lidt citronsaft og blend suppen lidt.

Server suppen med brød til.

Kilde: Inspireret af naturlig-foods.dk
20.10.2015