

KÜRBISCREMESUPPE



ÜBERSICHT

- Dauer: 30 Minuten
- Menge: 4 Portionen
- Schwierigkeit: mittel

ZUTATEN

- 1/2 Hokkaido Kürbis (ca. 500g)
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Bio-Orange
- Liebstöckel
- Petersilie/Koriander
- Olivenöl
- Kürbiskernöl
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Kein Herbst ohne Kürbis. Kein Herbst ohne Kürbiscremesuppe! Dieses feine und leichte Süppchen ist genau richtig, um den ersten Kürbis der Saison zu verarbeiten und sich nach einem schönen Herbstspaziergang wieder aufzuwärmen.

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer mit der feinen Reibe bearbeiten und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In einem größeren Topf Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Danach das restliche Gemüse und ein paar Blätter Liebstöckel hinzugeben und alles gut anrösten. Mit Gemüsebrühe (oder Wasser und einem gehäuften Teelöffel Suppenwürze) aufgießen und auf mittlerer Hitze für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Gemüsestückchen sollten sich am Topfrand mit dem Kochlöffel zerdrücken lassen.

Bevor es ans Pürieren geht, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnussabrieb würzen. Die Suppe (mit einem Stabmixer) cremig pürieren. Sollte die Konsistenz zu dick sein, einfach etwas Wasser hinzugeben. Zuletzt mit dem Saft einer halben Bio-Orange abschmecken.

Bei Tisch mit gerösteten Kürbiskernen und ein paar Tröpfchen Kürbiskernöl anrichten!

