

Kürbiscreme-Suppe

1	Hokkaido-Kürbis
2	Möhren
1	Zwiebel
200 ml	Sahne
1 l	Gemüsebrühe
	etwas Butterschmalz
	etwas Kürbiskern-Öl

Ferienhof
Holkenbrink 

Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel gründlich entfernen. Dann den Kürbis und die Möhren in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Der Kürbis muss übrigens nicht geschält werden, man kann auch die Schale verwenden.

Die Zwiebel klein schneiden. Nun die Zwiebelwürfel in einem großen Topf mit Butterschmalz glasig andünsten. Den Kürbis und die Möhren dazugeben und kurz mit anschwitzen – mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 30 Minuten weich köcheln lassen. Zum Schluss alles mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Die Suppe mit Kürbiskern-Öl und einer kleinen Sahnehaube servieren.

Kürbissuppe Variation mit Chili

3 kleine	Hokkaido-Kürbis
6-8	Möhren
2-4	Lauchzwiebeln
1-2	Chilischoten
1,5 l	Gemüsebrühe
	Raps- oder Sonnenblumenöl
	Orangensaft (100% Fruchtsaft)

Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel gründlich entfernen.

Der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden.

Den Kürbis und die Möhren in kleine Würfel schneiden.

Aus den Chilischoten das Innere (die Kerne...) entfernen und die Chilis in kleine feine Ringe oder Streifen schneiden.

Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Das „Grüne“ der Lauchzwiebeln beiseite stellen.

Das „Weiße“ der Lauchzwiebeln in einem großen Topf mit etwas Raps- oder Sonnenblumenöl glasig andünsten.

Die Kürbis- und die Möhrenwürfelchen dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Chili hinzufügen, dann ca. 30 Minuten weich köcheln lassen.

Zum Schluss alles mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken.

Nun je nach Geschmack mit Orangensaft (frisch, beziehungsweise 100% Fruchtsaft) verfeinern.

Die Suppe mit dem „Grün“ der Lauchzwiebeln bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Wir variieren die Zutaten immer je nach Geschmack
– Also nicht so genau nehmen, einfach ausprobieren!

