einfache Kürbissuppe

Herbstzeit = Kürbiszeit !!!

Aus den tollen Früchten lassen sich so viele wunderbare Leckereien zaubern. Eine einfache Suppe hat dieses Jahr bei uns die Kürbissaison eingeläutet.



<u>Für 4 Portionen :</u>

ca. 1.000 gr Kürbisfleisch, geschält, in kleine Würfel geschnitten (z.B. Hokkaido)

1 Zwiebel, in feine Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt

2 EL Öl (z.B.Sonnenblumenöl)

1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten (oder eine getrocknete Chilischote)

1 L Brühe

3 EL weißer Essig

Salz, Pfeffer,

1 Prise Muskat

etwas Sahne (oder Schmand, Creme fraiche)

Kürbiskerne, geschält, in einer Pfanne trocken angeröstet

Kürbiskernöl

In einem ausreichend großen Topf Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten. Kürbisfleisch dazugeben und unter Rühren kurz anbraten.

Mit Essig ablöschen und mit Brühe auffüllen. Chili zufügen.

Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und nochmals kurz pürieren.

Mit einem Klecks Sahne, gerösteten Kürbiskernen und einigen Tropfen Kürbiskernöl anrichten und servieren.

Die Suppe läßt sich auch sehr gut einfrieren.

Rezept drucken : Kürbissuppe