

Kürbissuppe



Rezept: 0075 Liste: 3.5. Suppe
Kategorie: Gemüse,
Quelle: CookBack

Rezeptbeschreibung

Die Möhren, Charlotten, Kartoffeln, Ingwer schälen und in Scheiben oder kleinere Stücke scheiden. Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit Schale in gut 2 cm große Würfel scheiden. Kürbiskerne ohne Fett leicht anrösten und beiseitestellen. Die Zitrone halbieren und auspressen den Saft zur Seite stellen. Die Peperoni von den Kernen befreien und klein schneiden.

In einen ausreichend großen Topf das Öl erwärmen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann den Kürbis, Kartoffel, Karotten, Ingwer, Peperoni Mix mit in den Topf geben und kurz anbraten, bis er leicht Farbe genommen hat. Anschließend die Brühe und den Zitronensaft zugeben und so lange köcheln lassen, bis alles weich ist. (ca. 20 Minuten)

Wenn das Gemüse weich ist die Milch / Sahne dazugeben und die Mischung in einen Mixer oder alternativ mit einem Pürierstab zerkleinern. Die Suppe sollte eine cremige Konsistenz erreichen. Mit Salz, Pfeffer Zucker abschmecken. Das Ganze anrichten und mit ein Crème fraîche, den gerösteten Kernen und dem Kernöl garnieren.

Zutatenliste für 6 Personen

800 g Hokkaido Kürbis
500 g Karotten
2 Kartoffeln, mittelgroß
1 Stück Ingwer
1 kleine Peperoni
2 Charlotten
2 EL Rapsöl
1 L Gemüsebrühe
1 Zitrone, Bio
200 ml Milch oder Sahne
Creme Fraîche, Deko
Kürbiskerne
Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer und Zucker