

Seminarhaus Vulkaneifel



Kürbiscremesuppe nach Art des Hauses

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kürbisfleisch (es eignet sich am besten die Sorte Hokkaido. Man erzielt eine schöne Farbe, wenn die ganze Schale mit verwendet wird).

Ca. 2 EL Öl oder Ghee, 1 kleine Stange Lauch, Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlener Koriander, Curry nach Geschmack, kl. Stück geriebener Ingwer, ¼ entkernte geschnittene Chilischote, ca. 1L Gemüsebrühe, entweder 2 große Kartoffeln oder 1/8 l Sahne oder Creme fraiche, geröstete Kürbiskerne.

Zubereitung:

Gewürze in Ghee andünsten, in Scheiben geschnittenen Lauch dazugeben. Gewürfeltes Kürbisfleisch und wenn noch gewünscht Kartoffeln gewürfelt hinzufügen und kurz mit andünsten. Dann mit der Brühe aufgießen. Ca. 30 Min. zugedeckt köcheln lassen und wenn der Kürbis und die Kartoffeln weich sind alles mit dem Mixstab pürieren.

Wenn keine Kartoffeln gewünscht sind, mit Sahne oder Creme fraiche verfeinern und mit den gerösteten Kürbiskernen servieren.

*Gutes Gelingen und wohl bekommst
Eure*

Barbara Mü