

Cremige Kürbissuppe

Der Kürbis gehört zum Herbst wie das bunte Laub und die immer kälter werdende Luft. Aus einem Kürbis kann man wunderschöne Dinge machen. Man kann ihn zum Beispiel im Ofen backen. Man kann ihn als Carpaccio essen oder man kann daraus eine cremige Suppe kochen. Diese ist wirklich schnell und einfach gemacht! Die größte Herausforderung dabei ist manchmal das Zerkleinern des Kürbisses. Aber wofür hat man denn einen starken Freund, wenn nicht dafür? ☐

Zutaten für Kürbissuppe:

- 1 Kürbis, z. B. Hokkaidokürbis, den muss man nicht schälen
- 1 TL Öl, z. B. [Rapskernöl](#)
- 1 Zwiebel
- Heißes Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Möhre
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Sahne
- wer möchte Schmand, Kürbiskernöl und etwas Petersilie zum Dekorieren
- ein Pürierstab

Zubereitung:

Den Kürbis gründlich waschen und halbieren (oder halbieren lassen!). Die Kerne entfernen und die Kürbishälften in Scheiben und dann in Würfel schneiden (oder schneiden lassen!). Die Zwiebel, die Möhre und die Kartoffeln schälen und würfeln. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Dann die Kürbisstücke dazugeben. Wasser im Wasserkocher erwärmen. Die Kürbisstücke kurz mit anbraten und dann die Kartoffelstücke und die Möhre dazugeben. Den Topf mit heißem Wasser auffüllen, sodass alles gut mit Wasser bedeckt ist. Die Gemüsebrühe dazugeben, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles ungefähr 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Hitze dabei nach und nach etwas reduzieren. Wenn der Kürbis weich gekocht ist (einfach mal probieren, ob man ihn am Topfrand mit dem Kochlöffel zerquetschen kann), kommt das

wichtigste Werkzeug zum Einsatz: Der Pürierstab!! Damit die Kürbissuppe fein pürieren und den Herd auf die kleinste Stufe stellen. Jetzt mit Sahne und Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schälchen oder auf Suppenteller füllen, mit je einem Löffel Schmand, ein paar Tropfen Kürbiskernöl und etwas Petersilie dekorieren. Fertig! ☐



Lasst es euch schmecken!

Eure Paula
