

KLASSISCHE KÜRBISSUPPE

Zutaten für 4 Personen:

Zeitaufwand: ca. 30 min

600 g Muskatkürbis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 EL Apfelessig
700 ml Wasser oder Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss
100 ml Sahne

Geröstete, gesalzene Kürbiskerne

Etwas Kürbiskernöl

1. Kürbis waschen, schälen, eventuell entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
2. Das Rapsöl in einem hohen Topf erhitzen, den Zwiebel und den Knoblauch darin leicht anschwitzen. Die Kürbiswürfel dazugeben und mit einem Esslöffel Essig ablöschen. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, die Gewürze dazugeben und das ganze für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
3. Die Lorbeerblätter aus dem Topf nehmen und den Kürbis mit einem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss mit Sahne verfeinern.
4. Die Suppe auf Teller verteilen und mit gerösteten, gesalzene Kürbiskernen und je einem Esslöffel Kürbiskernöl garnieren.

friedarosa's Tipp:

Die Suppe hält im Kühlschrank einige Tage. Für die gerösteten Kürbiskerne einfach eine beschichtete Pfanne erhitzen und Kürbiskerne darin trocken einige Minuten rösten. Zum Schluss etwas salzen.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Kochen!

Deine friedarosa