

Kürbis Suppe



Zutaten:

1/4 von grossem Kürbis /Kürbispüree
1 Knollensellerie
1 grosse Zwiebel
1 ½ Liter Wasser
Gemüse-Bouillon
wenig Pfeffer von der Mühle
1 Prise Salz
Evtl. frisch gehackte Peterli/Schnittlauch

Zubereitung

Für das Kürbispüree je nach Grösse des Kürbisses einen Viertel des Kürbisses verwenden und die Kernen entfernen. Diesen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 35 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist und die Schale sich wölbt. Nach dem Abkühlen das Fruchtfleisch von der Schale trennen und pürieren.

Tipp: Diese Arbeit kann auch gut am Vortag erledigt werden und das Püree wird im Kühlschrank in einer luftdichten Box zwischengelagert.

Den Knollensellerie schälen und in grobe Stücke schneiden, ebenso die Zwiebeln. Danach das Wasser mit der Gemüse-Bouillon erhitzen und kurz aufkochen. Danach runterschalten, damit es nur noch leicht sprudelt. Das Gemüse hinzugeben und weichkochen. Danach das Kürbispüree dazugeben und verrühren. Alles miteinander pürieren und am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Vorlieben passen auch Madras-Curry, Ingwer oder Garam Masala hervorragend in die Suppe.

Tipp

Das Rezept kann auch mit 150ml Kokosmilch am Schluss abgeschmeckt werden. Dann wird die Suppe noch etwas nahrhafter.

Die restliche Suppe kann sehr gut portioniert im Tuppergeschirr tiefgefroren werden und bei Bedarf wieder aufgewärmt werden.