



Kürbissuppe

Für die Zubereitung einer Kürbissuppe sind die beiden Kürbissorten Hokkaido und Butternut, sowie der aromatische Muskatkürbis bestens geeignet. Der Vorteil beim Hokkaido-Kürbis ist, dass er sich mitsamt seiner Schale zu Suppe verarbeitet lässt. Mit wechselnden Gewürzen oder Toppings kann die Suppe klassisch, orientalisches oder fruchtig werden. Hier kommt für euch eine leicht asiatische Variante.

Kürbissuppe Zutaten für 4 Portionen

1 Speisekürbis Butternut, Klein

1 Birne

1 Zwiebel

2 cm Ingwer (frisch), daumendick

1 Stange Zitronengras

2 EL neutrales Öl

600 ml Gemüsebrühe

150 ml Birnensaft

100 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer, 🌶️ Chiliflocken

Kürbis und Birne schälen, die Kerne entfernen, grob würfeln. Die Zwiebel und den Ingwer schälen, Zwiebel grob, Ingwer fein würfeln. Das Zitronengras waschen und mit dem Fleischklopfer aufbrechen.

Das Öl im Topf erhitzen, Zwiebel 🍅 und Ingwer glasig anschwitzen, Kürbis und Birne 🍏 dazugeben und ebenfalls angehen lassen. Mit der Gemüsebrühe und dem Birnensaft ablöschen, Zitronengras einlegen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis 🍠 weich ist.

Das Zitronengras entnehmen, die Kokosmilch dazu geben, kurz aufkochen lassen, dann vom Feuer nehmen und fein pürieren. Ist die Suppe noch zu dick, dann etwas Brühe aufgießen.

