

Kürbissuppe im Kürbis



Mein schönes Land BSV / M. Hendey

Dauer: 75 min

Niveau: Mittel

1. SCHRITT

2 kleine Kürbis z.B. Hokkaido

Kürbisse in der Mitte durchschneiden. Die Hälften vorsichtig aushöhlen, ohne die Schale zu beschädigen. Kerne entfernen und Kürbisfleisch würfeln.

2. SCHRITT

1 gewürfelte Zwiebel, 1 gewürfelte Knoblauchzehe, 2 EL Butter

Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig anschwitzen.

Kürbiswürfel kurz mitbraten. Brühe größtenteils angießen und 25–30 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

3. SCHRITT

1 Liter Gemüsebrühe, 200 g Saure Sahne, etwas Salz, etwas Pfeffer,

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Suppe fein pürieren. Je nach Konsistenz noch Brühe unterrühren oder ein wenig einköcheln lassen. Saure Sahne bis auf 4 EL unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. SCHRITT

einige Kürbiskern, einige Pistazienkern, etwas Pfeffer

Die ausgehöhlten Kürbisse etwa 10 Min. vor dem Servieren im Backofen (80 °C) leicht anwärmen. Suppe in die Kürbisse füllen. Mit übriger saurer Sahne, Kürbis- oder Pistazienkernen und Pfeffer aus der Mühle garnieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

2	klein Kürbis z.B. Hokkaido
1	gewürfelte Zwiebel
1	gewürfelte Knoblauchzehe
2 EL	Butter
1 Liter	Gemüsebrühe
200 g	Saure Sahne
	etwas Pfeffer
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss

Zum Bestreuen:

einige Kürbiskern (geröstet)
einige Pistazienkern (geröstet)