

Kürbissuppe

für 4 Personen



Zutaten

- 500 g Kürbisfleisch, gerüstet
- 1 mittlere Kartoffel
- 1 mittleres Rüebli
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Hand voll Marroni, aufgetaut
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 6 dl Gemüsebouillon
- Currypulver mild
- Herbamare
- Pfeffer
- ½ Orange
- einige Kürbiskerne

Zubereitung

Den Kürbis halbieren, vierteln und mit einem Messer vorsichtig schälen. Dies ist nicht sehr einfach. Die Kürbiskerne ebenfalls entfernen. Das Kürbisfleisch in regelmässige, 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Kartoffel und das Rüebli schälen und ebenfalls in gleichmässige Würfel, bzw. Rädli schneiden. Je kleiner die Würfel sind, je kürzer ist danach die Kochzeit. Die Marroni würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Orange auspressen.

In einer hohen Pfanne nun wenig Olivenöl (1 Teelöffel reicht) erhitzen. Zuerst die Zwiebel glasig dünsten, d.h. die Würfel werden fast durchsichtig. Kürbis, Kartoffel und Rüebli zugeben und kurz mitdämpfen. Die Bouillon zum Gemüse geben – in der Fachsprache nennt man das «ablöschen» – und auf kleiner Hitze rund 20 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen. Das Gemüse sollte nun weich sein.

Die Pfanne in den Abguss stellen und mit dem Pürierstab alles fein pürieren. Vorsicht: Es könnte spritzen! Nun kommen der Orangensaft und die Gewürze dazu: die Suppe fein abschmecken, d.h. würzen; nicht zu viel Salz verwenden, da sonst der feine Kürbisgeschmack übertönt wird.

In einer Bratpfanne die Kürbiskerne ohne Fett rösten; immer ein wenig mit einer Kelle bewegen, da diese sehr schnell verbrennen!

Die Suppe nun anrichten und auf jedem Teller einige Kerne verteilen. En Guete!

Rezept für Schnitz&Schwatz
entwickelt von
Brigitte Graf-Herde, Seon

www.kochenundmehr.ch

