



Für die Kürbiscremesuppe eignet sich am besten der Hokkaido Kürbis.

Bei diesem kann nämlich die tieforangene Schale nach Wunsch mit verwendet werden. Diese erzeugt nach dem pürieren eine tolle und intensive Farbgebung der Suppe.

Wenn die Schale mit verwendet werden soll würden wir einen Biokürbis empfehlen

Rezept für 6 Personen:

2 Hokkaido Kürbisse

1 große Metzgerzwiebel

1 daumendickgroßes Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Liter Gemüsebrühe

3 EL Pflanzenöl

200 ml Weißwein (Riesling)

500 ml Schlagsahne

50 Gramm Butter

1 frische Chili

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 EL Currypulver

Pfeffer

Los geht's:

Die beiden Kürbisse halbieren und vom Strunk und Innenleben befreien. Danach das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Den Ingwer unter zur Hilfenahme eines Teelöffels mit kratzenden Bewegungen von der Schale befreien und danach in dünne Scheiben schneiden.

Einen weiten Topf auf mittlere Hitze bringen, das Öl und die Butter hinzugeben und den Kürbis, die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer anschwitzen. Unter gelegentlichem Rühren den Topfinhalt so lange farblos dünsten bis der Kürbis an den Außenseiten eine pelzige Konsistenz annimmt.

Jetzt das Currypulver und die Chilischote (je nach Wunsch können die Samen der Chili entfernt werden und somit der Schärfegrad reguliert werden) hinzugeben.

Kurz weiter schwitzen lassen und mit dem Weißwein ablöschen.

Wenn der Alkohol verkocht ist, die Gemüsebrühe angießen, einmal aufkochen und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht simmern lassen.

Nach ca. 30 Minuten schauen ob der Kürbis weich ist, wenn nicht, die Garzeit dementsprechend verlängern.

Wenn alles weich genug ist, die Temperatur etwas erhöhen, die Sahne hinzugeben, einmal aufkochen lassen und von der Flamme nehmen.

Jetzt mit einem Pürierstab so lange pürieren bis eine homogene Suppe entstanden ist. Zum Schluß mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und eventuell noch etwas Currypulver abschmecken.

Als Topping eignet sich hervorragend ein Löffel Schmand mit etwas frischer Chili und gerösteten Kürbiskerne.

Wer es etwas exotischer mag, kann die Schlagsahne auch durch Kokosmilch ersetzen.

Das Team der Kochwerkstatt Wiesbaden wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82