



## Kürbissuppe

Im Herbst gehört bei uns zu Hause eine Kürbissuppe einfach dazu. Wir mögen sie sehr.

Genau aus diesem Grund habe ich mir zwei Stöcke gesetzt und freute mich schon auf die grosse Ernte. Hmm... zu früh gefreut.

Die Kürbissorte „Knirps“ hat sich seinem Namen die ganze Ehre gemacht. Denn grösser als einen Knirps war mein Kürbis nicht. Das grosse Festsessen mit diesem Kürbis fällt buchstäblich ins Wasser.

Aber zum Glück findet man bald an jedem Hausecken Kürbisse zu kaufen.

Kürbissuppe

Für 4 Personen

800 g Kürbis – ich habe einen Hokkaido verwendet (geschält und entkernt gewogen)

1 Stange Lauch (ca. 150 g)

1 mittlere Kartoffel

800 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Muskatnuss nach Bedarf

wer mag etwas Kurkuma

2 – 3 Esslöffel Olivenöl  
100 ml Sahne

Kürbiskernen und Kürbiskernöl

#### Zubereitung

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Kartoffel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden.

Beim Lauch die unschönen äusseren Blätter entfernen. Stängel vierteln und in kleine Stücke schneiden.

In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Lauch darin andünsten.

Kürbis- und Kartoffelwürfel beifügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 25 – 30 Minuten kochen lassen.

Das Ganze mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, etwas Wasser dazu geben. Je nachdem wie ihr es lieber habt, kann man etwas mehr oder weniger Gemüsebrühe zur Suppe geben.

Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Wer mag, kann noch einen halben Teelöffel Kurkuma dazu servieren.

Zum Dekorieren können in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe einige Kürbiskernen geröstet werden.

Suppe mit Kürbiskernen und einen Schuss Kernöl abschmecken.

