

Kürbiscremesuppe

aus: Martina Kiel, Karola Wiedemann, Kürbis Mangold & Co., GU

Raffiniert · Im Bild

Zutaten für je 4 Personen

- 1 kg Kürbis
- 2 Pastinaken (etwa 200 g)
- 1 säuerlicher Apfel (zum Beispiel Boskop)
- 1 Zwiebel
- 2 Eßl. Butter
- 1 l Gemüsebrühe (selbstgemacht oder Fertigprodukt)
- 3 Eßl. gehobelte Mandeln
- ½ Teel. Currypulver
- ½ Teel. gemahlener Piment
- ½ Teel. gemahlener Ingwer Salz schwarzer Pfeffer
- ½ Teel. Aceto Balsamico (Balsamessig)
- ½ Teel. Sojasauce
- 4 Eßl. Schmand (ersatzweise saure Sahne)



Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

- Den Kürbis schälen, die faserigen Teile und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.
- Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig braten. Die Pastinaken und die Apfelwürfel dazugeben und mit anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
- Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht bräunen.
- Die Suppe pürieren und mit Curry, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig und Sojasauce abschmecken.
- Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit jeweils 1 Eßlöffel Schmand und den Mandeln garnieren. Wer mag, reicht noch Croutons dazu.

Pro Portion etwa: 940 kJ/220 kcal

Noch ein Tip:

- § vor dem Servieren Getreidesprossen zugeben
- § vor dem Servieren auf jeden Teller einen Klacks geschlagene Sahne zufügen und dann Schnittlauch daraufstreuen.