

Kürbiscremesuppe für Genießer – Lecker und einfache Zubereitung



Rezepttipp der Saison: Cremige Hokkaido-Kürbissuppe

(für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

Zutaten:

- Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch oder Sahne
- Ingwer, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl,
- Kürbiskerne und Kürbiskernöl

So geht's:

Kürbis waschen, entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in Öl andünsten. Kürbiswürfel zugeben, kurz anbraten, mit Brühe ablöschen und 15–20 Minuten köcheln lassen.

Alles pürieren, Kokosmilch oder Sahne einrühren, abschmecken. Mit gerösteten Kürbiskernen und einem Spritzer Kürbiskernöl servieren.

Guten Appetit!