



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Kürbiscremesuppe



Menge:	Zutaten:
400g	Kürbisfleisch vom Hokkaido- oder Butternutkürbis
3 Stck.	Schalotten schälen, fein würfeln
Ca. 1cm	Ingwer schälen, fein würfeln
1/2	Chili oder etwas Chilipulver
1 EL	Butter
750 ml	Wasser
1 EL	Gemüsebrühe
etwas	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Be.	Sahne → kann zum Kaloriensparen auch ½ durch Milch ersetzt werden!
2 TL	Zitronensaft
2 EL	Kürbiskerne
2-3 EL	Kürbiskernöl

### Zubereitung:

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen, je nach Kürbissorte (Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden) schälen und in große Würfel schneiden.
2. Schalotten würfeln, Ingwer schälen und klein schneiden, Chili halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden.
3. Butter im Topf erhitzen, Schalotten glasig dünsten.
4. Kürbis, Ingwer, Chili zugeben, 5 Min. mitdünsten.
5. Mit Wasser aufgießen, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen lassen, auf kleine Hitze zurückschalten.
6. Die Suppe zugedeckt etwa 20 Min. leicht köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
7. Kürbiskerne in einer Pfanne vorsichtig trocken rösten.
8. Suppe pürieren, mit Sahne verfeinern und mit Zitronensaft abrunden.
9. Suppe in Suppenteller füllen, mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.

### Abwandlung:

Die Suppe ohne Zitronensaft und Sahne zubereiten. Nach dem Pürieren 250g Kokosmilch zugeben.