

Kürbiscremesuppe



Sämige Suppe

Ja, es ist Kürbiszeit. Und ich bereite eine Suppe mit Kürbis zu.

Ich verfeinere die Suppe mit etwas Zucchini und Apfel. Dies ergibt eine cremig-fruchtige Suppe.

Wer möchte, kann auch eine Kartoffel oder eine Wurzel mitgaren und mit pürieren.

Mein Rat: Man kann die Suppe entweder sämiger oder flüssiger zubereiten, indem man kein oder ein wenig Kochwasser beim gegarten Gemüse bzw. Obst zurücklässt.

Noch ein Rat: Man kann die Suppe etwas grober mit dem Kartoffelstampfer zubereiten, dass noch einige grobe Stücke von Gemüse und Obst zurückbleiben. Oder man verwendet den Pürierstabd und püriert die Suppe ganz fein.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Butternuss-Kürbis

- 1/2 Zucchini
- 2 Äpfel
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 200 ml Sahne
- Muskat
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10–15 Min.

Äpfel schälen. Gemüse bzw. Obst putzen und in grobe Stücke schneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kürbis darin 10–15 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Zucchini und Äpfel dazugeben und mitgaren. Je nach Sämigkeit der Suppe Kochwasser ganz abgießen oder etwas zurückbehalten.

Gemüse und Obst mit dem Kartoffelstampfer oder dem Pürierstab zerstampfen oder fein pürieren. Sahne dazugeben. Zitronensaft hinzugeben. Mit etwas Muskat, Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken und verrühren.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller verteilen und mit Schnittlauch garnieren. Servieren.