

Cremige Kürbissuppe

Für 4 Personen:

Menge	Zutat
1 kg	Kürbis
2 - 3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 ½ TL	Butter
1 EL	Currypulver
100 ml	trockener Weißwein
600 ml	Geflügelfond
200 ml	Schlagsahne
3 g	Salz
1 g	weißer Pfeffer
1 g	frisch geriebene Muskatnuss
2 ½ EL	Kürbiskerne
4 TL	Crème fraîche
4 TL	Kürbiskernöl
2 ½ EL	geschlagene Schlagsahne



- Kürbis halbieren oder vierteln, entkernen, schälen (sofern kein Hokkaido-Kürbis verwendet wird) und würfeln.
- Schalotten und Knoblauch pellen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten.
- Kürbiswürfel und Curry zufügen, kurz anschwitzen lassen.
- Mit Wein ablöschen, anschließend Geflügelfond und Sahne auffüllen. Bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und nochmals bei mittlerer Hitze, zugedeckt, ca. 10 Min. weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie zu duften anfangen. Sofort aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Nun die Kürbissuppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen und im Topf nochmals aufkochen lassen.
- Crème fraîche unterrühren und alles mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.
- Schlagsahne schlagen.
- Suppe in vorgewärmte Teller geben.
- Kürbiskerne darüber verteilen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Sahne verfeinern.

Tipp: Die Suppe kann statt mit Kürbiskernöl auch mit Borretschblüten dekoriert werden.

Eine festliche Note ergeben auch frittierte, feine Gemüsestreifen aus Möhren, Sellerie oder Roter Bete, die der Suppe als Dekoration aufgestreut werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 499 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
601 kcal	49,4 g	18,8 g	16,7 g	149 mg