

Kochen mit Klaus

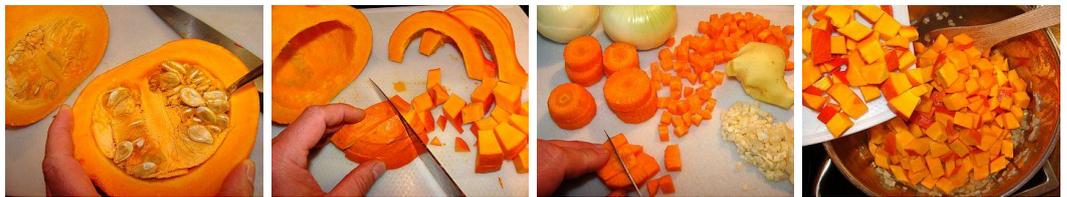
Kürbissuppe mit Ingwer

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 1 kg Hokkaido-Kürbis, 2 Zwiebeln, 50 g Ingwer, 3 Knobzehen, Öl,
- 1 Möhre, 1 l Gemüsebrühe, 250 ml Cremefine z. Kochen, Zitronensaft
- Pfeffer, Salz, TK-Petersilie, 2-3 EL Kürbiskerne, Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, weiches Fruchtfleisch entfernen, Rest in Würfel schneiden (Hokkaido wird mit Schale verwendet). Zwiebeln, Knoblauch, Möhre u. Ingwer schälen, alles klein würfeln.



2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer u. Knoblauch darin andünsten. Kürbis zugeben, 5 Min. mitbraten u. mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Alles pürieren.



3. Cremefine zugießen, aufkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz u. Pfeffer abschmecken. Petersilie einrühren. Kürbiskerne ohne Fett rösten, auf der Suppe mit Kürbiskernöl garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Ciabatta reichen.

