

Kürbiscremesuppe

Eine der wunderbarsten Suppen für Herbst und Winter, in einem warmen orangerot gehalten, ist die Kürbissuppe. Auch hier gilt: maximal 4 bis 5 Zutaten und längstens 20 bis 30 Minuten Zubereitungszeit.

Ab dem September, bis März/April gibt es in unseren Märkten Kürbisse, in vielen Variationen. Für die Suppe bevorzuge ich Hokkaidokürbisse, weil sie nicht geschält werden müssen. Aber man kommt auch gut mit einem Butternusskürbis aus, jeder Kartoffelschäler entfernt ganz einfach die Schale des Kürbisses.

Für das Vorbereiten des Kürbis muss man noch die Kerne aus dem Inneren entfernen und dann das Kürbisfleisch in Würfel (1x1 cm) schneiden. Damit die Suppe schön dickflüssig wird, verwende ich Kartoffeln, in der Menge etwa soviel, wie die Kürbismenge, die ich schäle und ebenfalls würfelig schneide.

Dann noch eine kleine bis mittlere Zwiebel und ein bis zwei Knoblauchzehen. Im Winter kommt noch ein circa daumengroßes Stück Ingwer dazu, das verleiht der Suppe eine besonders wohlige Wärme. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in kleine Stückchen schneiden und in Rapsöl anschwitzen.

Nach einer Minute die Kürbis- und Kartoffelwürfel dazugeben und auch diese etwas anschwitzen. Nach etwa einer weiteren Minute mit kochender Gemüsebrühe (dazu verwende ich entweder Gemüsebrühe oder ein/zwei Rindssuppenwürfel) aufgießen, bis das Gemüse vollständig mit Wasser bedeckt ist (besser noch ein wenig mehr Wasser).

Würzen mit etwas Salz (aber vorsichtig, weil ja die Brühe schon gesalzen ist) und Pfeffer und, was sehr gut mit dem Ingwer harmoniert, mit etwas Zucker.

Alles etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, länger ist nicht notwendig, der Kürbis ist schon nach ein paar Minuten weich und die Kartoffelwürfel nach 10 Minuten sicher auch.

So und jetzt kommt der Standmixer ins Spiel: die Suppe in diesen füllen und mit ständig steigender Drehzahl solange mixen, bis man keine Stückchen mehr im Glasbehälter erkennen kann. Vorsicht übrigens: bitte nie den Mixer bis an den Rand befüllen! Durch die Drehzahl bildet die Flüssigkeit im Mixer eine Grube in der Mitte und schwappt an den Rändern über! Befüllen daher bis ca. 10 cm unter den Rand.

Nach dem Mixen bleibt eine wunderbar orangefarbene Suppe, die man nach Belieben mit in der Pfanne gerösteten Kürbiskernen oder, ebenfalls in der Pfanne gebratenen Schwarzbrotwürfel garnieren kann. Auch ein Kürbiskernöl eignet sich hervorragend zum Verfeinern.

Guten Appetit!