



Fruchtige Kürbiscremesuppe

(für 6 Personen)

1 kg Kürbisfleisch (Hokkaido mit Schale) in 30 g Butter andünsten, dazu 20 g frisch geriebenen Ingwer, mit 500 ml Gemüsebrühe (Wela) ablöschen, 300 ml guten Orangensaft dazugeben, bis das Kürbisfleisch zerkoht ist. Anschließend pürieren, 300 ml Sahne dazugeben mit ½ Teel. Curry, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante: statt Sahne nehme ich gerne 1 Dose Kokosmilch.

Zum Schluss Mandeln fettfrei rösten und als Deko oben auf einen Klecks Sahne geben.

Am besten die Suppe einmal erkalten lassen, beim Aufwärmen entfalten sich die Aromen besser. (Dieses Rezept habe ich von einer Freundin gern übernommen, weil es so lecker ist!)

Kürbiscreme-Suppe

(für 6 Personen)

500 g Möhren
1500 g Hokkaido-Kürbis
2 dicke Zwiebeln
2 Lauchstangen
½ Sellerieknolle

Das gesamte Gemüse in Butter andünsten und mit einer halben Flasche Weißwein ablöschen, danach in Brühe köcheln bis es weich genug ist, um es zu pürieren.

Die Suppe wird anschliessend mit

1 Pckg. Milkana Kräuterkäse
2 Bechern Sahne
Schuß Weißwein
Salz
Pfeffer
und Curry abgeschmeckt.