

Asiatische Kürbissuppe (8 Pers.)

2 kg Kürbis	2 - 3 Zwiebeln	ca. 8 EL Olivenöl
1 Pfd. Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	2 - 3 EL braunen Zucker	Stück Ingwerwurzel
	2 - 3 Knoblauchzehen	Currypulver
1/4 Liter Sahne	3 Liter gekörnte Brühe (Rinder- o. Gemüsebrühe)	Korianderpulver
		weiße Pfefferkörner
		Salz

- Kürbisse schälen, vierteln, Kerne entfernen + in kleine Würfel schneiden / Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden / Zwiebeln schälen + klein schneiden
- Olivenöl in großem Topf erhitzen, den Zucker darin kurz karamellisieren lassen, Zwiebeln dazu + kurz andünsten, Kürbis dazu + ebenfalls andünsten
- Knoblauch schälen, pressen + dazugeben / Ingwerwurzel schälen, sehr klein schneiden oder mit der Knoblauchpresse auspressen + dazugeben
- alles ein paar Minuten schmoren lassen + dabei gelegentlich umrühren / dann mit der in Wasser aufgelösten Brühe ablöschen
- Kartoffeln dazugeben, mit frisch gemahlenem, weißen Pfeffer, Currypulver, Koriander (oder gekackten frischen Korianderblättern) + Salz abschmecken
- bei mittlerer Hitze/ auf mittlerer Flamme ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen bis Kürbis + Kartoffeln weich geworden sind
- etwas abkühlen lassen, in einem Mixer pürieren + wieder aufkochen lassen
- Sahne dazugeben, evtl. nachwürzen, kurz durchziehen lassen...

...und fertig ist die wärmende, leicht scharfe, asiatische Kürbissuppe.

PS: Ingwer entwickelt eine eigene Schärfe, bitte beim Würzen mit Pfeffer daran denken → besser zum Schluss noch einmal abschmecken.

Empfohlen von Margret Wehning

Slow Food

- ist eine weltweite Vereinigung von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten, die es sicher zur Aufgabe gemacht haben, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten.
- fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt.
- bringt Produzenten, Händler und Verbraucher miteinander in Kontakt, vermittelt Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln und macht so den Ernährungsmarkt transparent.