

Kürbissuppe mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl (für 2-3 Personen)

Irmi Szucs, Zollikon: «Jetzt ist wieder Kürbiszeit. Eines unserer Lieblingsrezepte ist die Kürbissuppe. Weil sich ein ganzer Kürbis schwer teilen lässt, beschränkt man sich besser auf einen halben.»

<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
400 g Hokkaidokürbis, ohne Schale und Kerne, in 1 cm breite Spalten geschnitten 3 Prisen Salz (am liebsten Fleur de Sel) 2 Prisen gemahlener Zimt 4 Prisen gemahlener Kurkuma (wer es schärfer mag, kann auch eine Kurkumamischung verwenden) etwas schwarzer Pfeffer Olivenöl 1 TL Butter ½ Zwiebel geschält und in feine Würfel geschnitten 1 TL Zucker (bevorzugt brauner Zucker) 1/2 Glas Weisswein 4 bis 5 dl Gemüsebrühe (je nach gewünschter Konsistenz) 1 dl Rahm Salz, Pfeffer Muskatnuss, frisch gerieben Salz Kürbiskernöl 3 EL Kürbiskerne	<ol style="list-style-type: none">1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.2. Den vorbereiteten Hokkaidokürbis in einer Schüssel mit den Gewürzen und dem Olivenöl mischen. Auf einem mit Backtrennpapier belegtem Blech verteilen und in der Ofenmitte während rund 40 Minuten weich backen.3. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe vorbereiten. 10 Minuten vor Garende des Kürbis die Zwiebel in der Butter anschwitzen und mit Zucker hellbraun karamellisieren.4. Den gegarten Kürbis dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen, einkochen lassen.5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.6. Die Kürbisstücke mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren.7. Den Rahm dazu giessen und bei leichter Hitze nochmals 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.8. Im Teller mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Einige Kürbiskerne darüber verteilen. <p>Tipp: Die Kürbiskerne röste ich vorher leicht in einer Pfanne ohne Fett an, dies gibt einen extra guten Geschmack.</p> <p>Guten Appetit.</p>