

## Kürbiscremesuppe



### ZUTATEN

---

- 1 Hokkaidokürbis (600–800 g)
  - ½ Zwiebel
  - 1–2 Knoblauchzehen
  - 1 daumengroßes Stück Ingwer
  - 2 EL neutrales Öl
  - ½ Glas Weißwein
  - 500 ml Gemüsebrühe
  - 1 Becher Sahne (200 g)
  - ½ TL Koriandersaat, ganz oder gemahlen
  - Salz und Pfeffer
  - Einige Kürbiskerne und
  - Kernöl als Topping
- 
- Optional:
  - ½ Bund Petersilie,
  - frische Chilischoten

### ZUBEREITUNG

---

#### Schritt 1

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben. Dann die Hälften grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken, den Ingwer schälen und ebenfalls hacken. Wer es schärfer möchte, schneidet jetzt ein paar Chilis in feine Streifen.

#### Schritt 2

Das Öl in einem hohen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, dann die Kürbiswürfel dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, die Brühe aufgießen und einen Deckel aufsetzen.

### **Schritt 3**

Bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, dann die Suppe mit dem Pürierstab fein durchmischen.

### **Schritt 4**

Die Sahne einrühren und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch mal kurz aufkochen und ggf. noch etwas Brühe zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### **Schritt 5**

Zum Servieren die Kürbiskerne mit 1 Prise Salz trocken in einer Pfanne anrösten und mit der gehackten Petersilie und ein paar Tropfen Kernöl auf die Suppe geben. Besonders dekorativ sieht ein Klecks Schlagsahne auf der Suppe aus, die dann langsam zerläuft.



Weitere leckere Rezepte gibt es auf

[www.constructa.de/rezepte](http://www.constructa.de/rezepte)



Jetzt Constructa auf Facebook folgen:

[www.facebook.com/Constructa.Deutschland](https://www.facebook.com/Constructa.Deutschland)