

Kürbissuppe, vegetarisch von Maria, auch für Kinder geeignet

(2 Variationen) Rezept für ca. 2-3 Personen

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
1 rote Zwiebel (groß) alternativ eine normale Zwiebel
1 große Kartoffel (mehligkochend)
1 EL Öl (Walnuss sonst Sonnenblumen oder Kürbiskern)
1,5 Liter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt

Cayennepfeffer sehr sparsam = scharf (sonst weglassen)

Salz, Pfeffer, gemahlene Ingwer, evtl. Currypulver (sparsam)
200 g Sahne oder Soja-Cuisine (Kaufland) = (statt richtiger Sahne)

Für die Exoten: **etwas Zimt, etwas flüssigen Honig**. Wer es mag **Ananassaft**.

Für Erwachsene: Freunde des Orientalischen statt 200 g Cuisine nur knapp die Hälfte, plus **eine kl. Dose Kokosmilch** (EDEKA) nehmen.

Zubereitung:

Kürbis waschen, Kerngehäuse entfernen und in mittelgroße Stücke schneiden (Schale bleibt dran). Alternativ zu diesem Kürbis ist der große Kürbis (Butternut) verwendbar, jedoch hierbei ohne die Schale zu verwenden. Zwiebel schälen und würfeln, Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln (größere Stückchen). Das Öl erhitzen. Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Kürbis sowie die Kartoffel dazugeben und mit Brühe ablöschen. Lorbeerblatt zufügen, später entfernen. Die Suppe würzen u. ca. 20 Minuten köcheln lassen. (Salz, Pfeffer, gekörnte Brühe.)

Den weichen Kürbis mit dem Pürierstab gut durchmischen. (Alternativ mit einer „Flotte Lotte“ passieren und dann durch ein Sieb geben).

Die 200g Sahne (**oder Kokosmilch, oder Cuisine**) zufügen und wieder kurz erhitzen. Abschmecken

u. mit **Ingwer, Zimt, evtl. Currypulver und Honig/Ananassaft** sanft würzen.

(In einer Suppentasse als Garnitur sieht Zimt oder gemahlene **Anis** toll aus.)
Dazu schmeckt Baguette (auch geröstet) Brot oder Sauerteigbrot.

Gutes Gelingen und guten Appetit. **Diese farblichen Angaben sind Geschmacksache für diejenigen, die experimentierfreudiger sind.** Maria Althaus