

## Kürbis-Ingwer-Suppe – ein Rezept von Hans Haas



Der Herbst ist Kürbiszeit. Jetzt gibt es eine große Auswahl verschiedener Sorten direkt aus der Region. Kürbisse sind vielseitig einsetzbar – ob gebraten oder eingelegt, als Füllung oder als Püree, im Gratin oder im Kuchen, oder einfach als gedünstetes Gemüse – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Wir haben für Sie, sehr gut geeignet für die kälter werdende Jahreszeit, einen Klassiker aus unserer KochApp [HealthFood](#) ausgewählt: die Kürbissuppe.

Von Hans Haas erfahren wir: „Hokkaido-Kürbis eignet sich am besten. Er gibt einen tollen Geschmack und ist einfach zu verarbeiten, da man ihn mit samt der Schale verwendet. Der Ingwer verleiht dieser Suppe ihren Pepp.“

**Zutaten für 4 Personen:**



2 Zwiebeln

2 EL Butter

1 EL Öl

500 g Hokkaido-Kürbis, geputzt

1 Knoblauchzehe, angedrückt

1 Msp. Currypulver

10 g Ingwerwurzel, gewürfelt

1 Tomate, klein geschnitten

2 l Tomatensauce (das Rezept finden Sie [hier](#))

Salz

300 ml Sahne

Zitronensaft

20 g Kürbiskerne

Kürbiskernöl

**Tip:** Die Suppe ergibt vier sehr große Portionen. Sie hält sich einige Tage im Kühlschrank, kann aber ebenso gut portionsweise eingefroren werden. So haben Sie immer schnell eine leckere Suppe parat.

**Zubereitung** (Zubereitungszeit ca. 45 Minuten):



Die Zwiebeln in Würfel und den Kürbis in Stücke schneiden.

Zuerst die Zwiebeln in Öl und 1 EL Butter kurz andünsten. Anschließend die Kürbisstücke und die Knoblauchzehe zufügen und ebenfalls andünsten. Einige Kürbisstücke für die Garnierung herausnehmen und beiseite stellen.



Curry und den in Würfel geschnittenen Ingwer unter die Kürbis-Zwiebeln-Mischung rühren, die Tomatenstücke dazugeben und alles mit der Tomatenessenz aufgießen.

Nun salzen und kochen lassen, bis der Kürbis sehr weich ist.



Die Sahne dazugeben und alles nochmals aufkochen lassen.

Dann die übrige Butter hinzufügen, die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und wenn Sie eine sehr feine Konsistenz wünschen anschließend durch ein Sieb passieren.

Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



Die Kürbiskerne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Kurz auskühlen lassen und grob hacken.

Die Kürbisstücke in den tiefen Tellern verteilen. Die Suppe kurz erhitzen und mit dem Stabmixer aufschäumen.



Über die Kürbisstücke gießen, mit den zerhackten Kürbiskernen bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Guten Appetit.

---