

Kürbissuppe

(für ca. 10 Personen)

Zutaten:

- 1,5 kg geschälter Kürbis (Hokaido oder Butternuss)
- 2 Zwiebeln
- 400 bis 500g Kartoffeln
- 2-3 EL Butter
- 3 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 200g Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Variationen:

- Ingwer
- Curry
- 3-4 Knoblauchzehen
- geräucherter Lachs
- geröstetes Brot

Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. 2-3 EL Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und nach ca. 5 Minuten die Brühe angießen. Das Ganze zum Kochen bringen. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und den Rest in Würfel schneiden. Nach 10 Minuten in den Topf geben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln bis der Kürbis weich ist. Das Gemüse im Topf pürieren, die Creme fraiche untermischen und die Suppe nochmal kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken.

Variationen: Zusätzlich oder anstatt Muskatnuss kann auch mit Curry und Ingwer gewürzt werden. 3-4 Knoblauchzehen können ebenfalls nicht schaden.

Wer es mag, kann zudem kleingeschnittenen, geräucherten Lachs zum Garnieren reichen. Als Beilage eignet sich sehr gut geröstetes Brot (evtl. Knoblauchbrot).

Das Essen gelingt ohne Probleme und schmeckt köstlich. Zudem können Kinder und Jugendliche beim Einkaufen, Vorbereiten und Kochen leicht miteinbezogen werden.