

Moin,

es gibt uns noch, die Gruppe Kochseminar und wir haben uns gedacht euch einmal im Monat ein Rezept als Anregung vorzustellen.

In diesem Monat stellen wir den Kürbis in den Mittelpunkt:

Kürbissuppe „Herbstfeuer“



Ihr braucht:

- 3 Zwiebeln
- 3 große Möhren
- 1 Apfel
- 1 Hokkaido Kürbis
- verschiedene Gewürze
- Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- ggf. Kürbiskerne/ Kürbisöl



Die Zwiebeln, die Möhren, den Apfel und den Kürbis schälen und kleinschneiden.



Wer möchte, kann zuerst große Stücke geräucherten Speck in einem großen Topf anbraten. Wenn sie knusprig sind, nimmt man sie heraus und benutzt das Fett mit den Röstaromen weiter. Wer es vegetarisch mag, beginnt damit, die Zwiebeln in einem großen Topf in Fett anzudünsten.

Zubereitung

Nach und nach den Kürbis, die Möhren und den Apfel dazugeben.



Das Gemüse wird dann mit 1l Gemüsebrühe aufgegossen.



Guten Appetit!



Alles soll dann ca. 20 Minuten köcheln.
Im Anschluss alles mit einem Zauberstab pürieren und mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprika und Honig abschmecken.
Darauf mit Sahne und dem Saft einer Orange auffüllen.
Eure Suppe kann mit Kürbiskernen/ Kürbisöl oder dem kleingewürfelten Speck als Knusperspecktopping serviert werden.
Dazu passen gut Laugenbrötchen.

