

Kürbis-Cremesuppe mit Kürbiskernen und Croûtons

Zutaten für die Suppe (für 3 Personen):

- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 600 ml Gemüsefond
- Öl
- 50 g Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 150 ml Sahne

Kürbis halbieren, Kerne sowie Fasern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Schale kann mitgegessen werden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken und in einem großen Topf mit Öl anschwitzen. Den Kürbis dazugeben, kurz mitrösten und mit dem heißen Gemüsefond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und klein geschnittenem Ingwer würzen. Köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Zum Schluss die Sahne hinzufügen und die Suppe mit einem Mixstab pürieren. Eventuell nachwürzen.

Zutaten für Kürbiskerne und Croûtons:

- 2 Scheiben Schwarzbrot
- 2 EL Butter
- 50 g Kürbiskerne

Brot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin anrösten. Kürbiskerne in einer separaten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen und mit Kürbiskernen und Croûtons bestreuen. Wer mag, gibt noch etwas Kürbiskernöl darüber.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.08.2022

Koch/Köchin: Alexander Fröhlich

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen