

Wärmende Kürbissuppe mit Chilli und Ingwer



Zutaten:

1 Butternutkürbis (à ca. 800 g), 3 Karotten (ca. 300 g), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, 4 EL Olivenöl, 150 ml trockener Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Gemüsebrühe (zB. Hildegard v. Bingen), 4 EL Crème fraîche, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Kürbis längs in breite Spalten schneiden, Kerne und weiche Fasern entfernen. Kürbisspalten schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Karotten schälen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kürbis und Karotten kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeer zugeben. 1–1 1/4 l Wasser angießen und aufkochen. Brühe einrühren und alles mit 1 TL Kreuzkümmel und 1/4 TL Chili-flocken würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Petersilie waschen und grob schneiden. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Nochmals mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Die Suppe in Schalen anrichten, eventuell jeweils 1 EL Crème fraîche einrühren und abschließend mit Petersilie und grobem Pfeffer bestreuen.

Gutes Gelingen 😊