

Kürbissuppe

Zutaten

Für 6 Portionen

600 g Hokkaido Kürbis

1 kleine Zwiebeln

40 g frischer Ingwer

200 ml Orangensaft

700 ml Gemüsefond oder Geflügelfond

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

1 kleine Chilischote

2 EL Olivenöl

Aufwand

50 - 60 Minuten inkl. Garzeit

Schwierigkeitsgrad

einfach

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. Danach in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und ebenso in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote fein hacken.

Die Zwiebeln, Kürbisfleisch und Ingwer mit dem Orangensaft und der Hälfte des Gemüsefonds in eine ungelochte Garschale (DGG 9) geben, Gewürze hineingeben und im Dampfgarer dämpfen. Danach das Lorbeerblatt entfernen, mit dem restlichen Gemüsefond aufgießen und mit dem Stabmixer durchmischen.

Noch 5 Minuten im Dampfgarer erwärmen. Danach das Olivenöl dazugeben und noch einmal aufmischen.

TIPP:

Äpfel oder Mango schmecken auch herrlich in dieser Suppe.

Einstellungen

Dampfgarer:

Temperatur: 100° C, Dauer: 25 Minuten + 5 Minuten zum Erwärmen

Tipp:

Die Suppe kann noch mit gerösteten Kürbiskernen oder Walnüssen und etwas Kürbiskernöl verfeinert werden.

Ein Teil des Gemüsefonds kann auch durch Kokosmilch ersetzt werden, dann bekommt die Suppe einen asiatischen Touch.

Es passen auch gut Blätterteigstangerl dazu oder gebratene Speckpflaumen. Dazu einfach Dörripflaumen in Speck einwickeln und knusprig braten. Je zwei Speckpflaumen auf einen Spieß setzen und über die Suppenschale legen.