

Butternut-Cremesuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Butternut-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Rapsöl
- 1 Stück Ingwer
- 2 Nelken
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g saure Sahne
- alternativ: Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Kürbiskernöl
- gemahlene Kurkuma

Kürbis waschen, schälen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Kürbis dazugeben und circa 5 Minuten mitdünsten. Inzwischen den Ingwer - ein etwa daumengroßes Stück - schälen und fein reiben. Mit den Nelken zum Kürbisgemüse geben. Alles mit Brühe ablöschen und aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Am Ende der Garzeit die Nelken entfernen. Schmand oder saure Sahne zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren auf Teller verteilen und mit Kürbiskernöl (dieses Öl niemals mitkochen!) sowie etwas Kurkuma verfeinern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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