



## Raffinierte Kürbissuppe

### Gemüse, Kürbis, Suppen

Die Kürbis-Saison ist gestartet: Diese Suppe von Helga Psotta aus Eschweiler steckt voller Aromen. Mit Ingwer, Salbei, Thymian und Kurkuma bekommt sie eine gewisse Schärfe und eine sehr angenehme Kräuterwürze. Das Rezept ist laktosefrei. Wer nicht auf laktosefreie Ernährung angewiesen ist, kann Reis- oder Haferdrink auch durch Milch und Hafercreme durch Sahne ersetzen.

Den Kürbis teilen, die Kerne entfernen und schälen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und kleinschneiden. Alles in einem Topf mit ein wenig Rapsöl leicht anbräunen, dann die Kürbisstücke hinzugeben, umrühren und mit dem Wasser ablöschen.

Nun Brühe, Salz, Salbei und Thymian hinzugeben und alles 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Reis- oder Haferdrink, Pfeffer und Kurkuma unterrühren.

Dann mit dem Pürierstab die Suppe fein pürieren und mit dem Zitronen- und Orangensaft sowie der Hafercreme abschmecken.

Die Suppe in Teller füllen und mit Blüten, Dill und Kürbiskernöl dekorieren. Als Blüten eignen sich Kapuzinerkresse, Borretsch, Ringelblumen,



### Zutaten für 4 Portionen:

	1 Hokkaido-Kürbis
<b>100 Gramm</b>	Möhren
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b>	Ingwer
<b>1 gehäufter Esslöffel</b>	gekörnte Brühe
<b>1 Messerspitze</b>	Salz
	Rapsöl
<b>5 frische Blätter</b>	Salbei
<b>1/2 Teelöffel</b>	Thymianblättchen
<b>300 Milliliter</b>	Wasser
<b>200 Milliliter Reis- oder</b>	Hafermilch
<b>1/2 Teelöffel</b>	Kurkuma
<b>weißer</b>	Pfeffer
<b>1 Esslöffel</b>	Zitronensaft

Gänseblümchen oder auch Schnittlauch.

**Gesamtzeit** ca. 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach

**50 Milliliter** Orangensaft  
**frisch**  
**gepresster**

---

**30 Milliliter** Hafercreme

---

**einige essbare** Blüten

---

**etwas** Dill

---

**einige Tropfen** Kürbiskernöl

---

**Autor:** Anja Henn