

Kürbissuppe

- leckere Herbstpower -

4 Portionen

Zubereitungszeit:
ca. 30 min

Hardware: Brett, Kochmesser, Sparschäler, Küchenmesser, großer Topf, Pfanne und Pfannenwender, Pürierstab oder Küchenmaschine, Litermaß, Esslöffel



Zutaten:

500 g Hokkaido-Kürbis (diese Sorte muss man nicht schälen)
1 Stange Lauch
2 große Kartoffeln
1 Esslöffel Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne oder 4 Esslöffel Kürbiskerne
250 ml Milch
100 g Sahne oder Schmand
Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss

So geht's:

Gemüse waschen und putzen: Hokkaidokürbis mit einem Löffel entkernen und mit den geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden. Lauch vierteln und in feine Streifen schneiden.

Öl im Kochtopf erhitzen, Gemüsestücke goldbraun anschwitzen und in der Gemüsebrühe circa 10 Minuten kochen.

Die Sonnenblumen- oder Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten.

Suppe mit Milch auffüllen, pürieren, erwärmen und mit Schmand abschmecken. Oder süße Sahne schlagen.

Kürbissuppe in Teller abfüllen, ein Klecks süße Sahne obendrauf geben und mit den gerösteten Körnern servieren.

Guten Appetit wünscht das Team vom Helene- Weber-Haus und
Barbara Redelstein



Rezept von der CD-Rom:
"Food News- didaktisches Material für Klasse 7-10."