

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. Hokkaidokürbis
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 1 EL Butterschmalz
- 125 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsesuppe
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz
- Muskat, gerieben
- 250 ml Schlagobers
- Schwarzbrotwürfel

Mein persönlicher Tipp

Durch die Verdunstung des Alkohols beim Kochen ist die Suppe auch für Kinder geeignet.



Friederike Schmitt

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Kürbiscremesuppe mit Wein



Foto: Friederike Schmitt - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Geschnittenen Zwiebel und blättrig geschnittenen Knoblauch in Butterschmalz anschwitzen, das blättrig geschnittene Kürbisfleisch dazugeben und kurz durchrösten.
- Mit dem Weißwein (Grüner Veltliner, Weißburgunder, Chardonnay, usw.) und der Gemüsebouillon aufgießen und ca. 15 min. leicht wallend kochen.
- Danach das Schlagobers dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.
- Mit frisch gemahlenem Pfeffer und ev. etwas Salz und Muskatnuss abschmecken.
- Mit den in Knoblauch gerösteten Schwarzbrotwürfeln servieren.

Variation:

- Anstatt Schlagobers können 2 geriebene Erdäpfel mitgekocht werden. Die Suppe wird dadurch ebenfalls sämiger, aber kalorienärmer und auch bei Laktoseintoleranz sehr bekömmlich.

Quellen:



Friederike Schmitt: *Privatrezept*

