



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

500 g Hokkaidokürbis

500 g Patisson Kürbisse

500 g Spaghettikürbisse

2 Stk. gelbe Zwiebeln

60 g Butter

1,5 l Gemüsesuppe

150 g Sauerrahm

2 Stk. Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer, weiß

Muskat, gerieben

Curcumen

frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Als Gemüse kann ebenso Spinat, Knoblauch und Karotten verwendet und ebenso schön angerichtet werden.:)

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp & Eva Schiefer:
Kreative Kürbis- Küche

Kürbissuppe Tricolore

Zubereitung

Zutaten für Orangefarbene Kürbissuppe: 500 g Hokkaidokürbis, ½ Zwiebel, 20 g Butter, 500 ml klare Gemüsebrühe, Salz, Weißer Pfeffer, Muskatnuss und 50 g Saure Sahne

Zutaten für Weiße Kürbissuppe: 500 g Patisson oder Zucchini, ½ Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 20 g Butter, 500 ml klare Gemüsebrühe, Salz, Weißer Pfeffer und 50 g Sahne

Zutaten für Gelbe Kürbissuppe: 500 g Spaghettikürbis, 1 Zwiebel, 20 g Butter, 500 ml klare Gemüsebrühe, Salz, Weißer Pfeffer, Curcumen und 50 g Saure Sahne

für alle 3 Suppen gleich:

- Kürbis wenn nötig schälen, entkernen und in 2x2 cm große Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
- Butter zerlassen und Zwiebel und/oder Knoblauch darin andünsten.
- Kürbiswürfel dazugeben, würzen und mit Suppe aufgießen.
- Ca. 15 Minuten kochen, dann pürieren und mit Sahne verfeinern.
- Die Suppen müssen die gleiche Konsistenz haben, damit alle drei Variationen gut erkennbar sind und nicht ineinander verrinnen.
- Zum Eingießen in den Teller mit der orangen Kürbissuppe beginnen.
- Danach die weiße in die Mitte der ersten Suppe eingleßen.
- Schlussendlich die gelbe Kürbissuppe in die Mitte der weißen Suppe gießen.
- Mit Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder rotem Basilikum fein bestreuen.
- In die Mitte der gelben Suppe feinste Zwiebelringe geben.

Zusatzinfo: Die Suppe am besten mit einem Gefäß mit Ausgusschnabel eingleßen. Will man die drei Suppen nebeneinander servieren, so müssen diese zugleich eingegossen werden. Dazu ist eine dritte Hand notwendig.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die
Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

