

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

500 g Hokkaidokürbisse
 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:****Kürbissuppe Tricolore**

Foto: AV/Cadmos/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

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 eingießen.
- 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.



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

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