



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 1 kg Kürbis
- 200 g gelbe Zwiebeln
- 20 g Butter
- 20 g Olivenöl
- 1 l Gemüsesuppe
- 1 TL Balsamico
- 10 g Salz
- 1 Prise Pfeffer, weiß
- 1 Prise Koriander
- 1 Stk. Chili
- 120 ml Milch
- 10 g Kerbel
- 1 g Chilifaden

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Kürbis, Wurzelgemüse oder Brokkoli verwenden. Schmeckt auch wunderbar!:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

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

Kürbissuppe mit Chili und Milchschaum

Zubereitung

- Den Kürbis (Muskat, Hokkaido, Pienna die Napoli oder Butternut), wenn nötig, schälen und entkernen.
- Das Kürbisfleisch in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und fein schneiden.
- In einem Topf Butter zerlassen und Zwiebel darin goldbraun anschwitzen.
- Die Kürbiswürfel dazugeben, kurz rösten und mit Suppe aufgießen.
- Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
- Chilischote oder Chiliflocken zugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen.
- Chilischote vor dem Pürieren aus der Suppe nehmen.
- Die Suppe mit dem Pürierstab fein cremig pürieren.
- Die Milch erhitzen und mit dem Pürierstab oder einem Milchschaumer sehr gut aufschäumen.
- Suppe in ein Glas gießen und mit Milchschaum abschließen.
- Mit Chilifäden und feinem Kerbel garniert, servieren.

Zusatzinfo: Wird die Suppe in einem Teller oder einer Suppentasse serviert, kommt der Milchschaum nur auf einen ausgewählten Teil der Suppe. Keinesfalls sollte die Suppe zur Gänze bedeckt sein.