



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:

Kürbissuppe mit Chili und Milchschaum



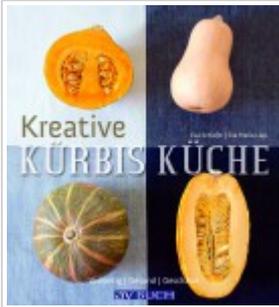
Foto: AV/Cadmos/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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





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

