



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat Oktober Kürbissuppe

1,2 kg	Muskatkürbis
1	große Zwiebel
1	große Karotte
1	Stange Staudensellerie
2	rote Spitzpaprika
1	Knoblauchzehe
60 g	Butter
2 EL	Pflanzenöl
1,2 l	Bio-Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenketchup
1 Dose	ungesüßte Kokosmilch
200 ml	Sahne
	Ingwer, Zitronengras, Curry, Paprika, Chili
	Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
	Kürbiskerne

Den Muskatkürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso die Zwiebel, den Staudensellerie, die Karotte und die rote Spitzpaprika klein schneiden. Alles zusammen mit dem Knoblauch in einer Butter/Öl Mischung bei mittlerer Hitze über 15 Minuten farblos anschwitzen. Nun 3 Scheiben frischer Ingwer, 1 Stange Zitronengras, 1 TL gutes Currypulver, ½ Teelöffel Paprika und je nach gewünschter Schärfe etwas Chili (Frisch oder getrocknet) hinzu geben und alles weitere 5 Minuten anschwitzen.

Danach Sie das Gemüse mit der Gemüsebrühe, dem Tomatenketchup und der Kokosmilch aufgießen, salzen und pfeffern, etwas Muskatnuss hinein reiben und alles 25 Minuten köcheln lassen. Zitronengras und Ingwerscheiben entfernen. Die Suppe muss nun sehr gut püriert und durch ein feines Sieb gestrichen werden. Die steif geschlagene Sahne wird unter die Suppe gemixt und alles noch einmal abgeschmeckt. Am Tisch werden in der Pfanne angeröstete Kürbiskerne zum darüber Streuen gereicht.

Tipp: Ich habe schon viele muffig und pappig schmeckende Kürbissuppen in meinem Leben gegessen, dass ich nun ein Rezept entwickelt habe, wie es schmecken sollte. Die Auswahl des Kürbisses ist von entscheidender Bedeutung. Ich bevorzuge einen Muskatkürbis (außen dunkelbraun oder dunkelgrün, innen orange, erhältlich bei vielen Türkengeschäften im Anschnitt). Auf den Märkten habe vermehrt einen grün-orangen Kürbis „Langer von Nizza“ gefunden. Dieser lässt sich leicht schälen und schmeckt ausgezeichnet. Aber sehr entscheidend für den Geschmack ist das feine pürieren und durchsieben. Hierdurch werden alle Fasern entfernt, die keinerlei Geschmack tragen. Probieren Sie die Suppe vor und nach dem Sieben. Sie werden erstaunt sein, wie viel konzentrierter der Geschmack ist.