

Kürbissuppe: Grundrezept und Variationen

Zubereitungszeit: 45 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 1 h 5 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

1 Stück(e) kleiner Hokkaido Kürbis (ca. 1,5 kg; ein Drittel kann auch durch Kartoffeln oder Karotten ersetzt werden)

1 Stück(e) Zwiebel

100 ml Sahne oder Kokosmilch

750 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

weitere Gewürze: z.B. Koriander, Kreuzkümmel, Chili und Ingwer

---

Zubereitung

1. Den Kürbis schneiden und mit einer klein geschnittenen Zwiebel dünsten.

2. Mit ca. 750 ml (je nach Größe des Kürbis) Gemüsebrühe aufgießen.

3. Mit Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Chili und Ingwer würzen.*

*Bei den Gewürzen solltest Du mehrmals experimentieren, bis Du die für Dich perfekte Mischung gefunden hast.

4. Ca. 20 Minuten kochen lassen.

5. Den nun weichen Kürbis pürieren.

6. 100 ml Sahne, Creme Fraiche oder ggf. Kokosmilch einrühren.

7. Aufkochen lassen und in einen tiefen Teller gießen.

8. Mit Petersilie garnieren und mit Sauerteigbrot servieren.

Weitere Variationen und Rezepte mit Kürbis

1.

Kürbis ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Allein Kürbissuppe kannst Du auf viele verschiedene Arten zubereiten, wodurch die Mahlzeit nie langweilig wird.

Hier einige Tipps zur Variation Deiner Kürbissuppe:

- nutze **verschiedene Kürbisarten:** Butternut-Kürbis, Muskat-Kürbis, Patisson-Kürbis
- greife auf **verschiedene Toppings** zurück:
  - Kürbiskerne und Kürbiskernöl
  - geröstete Walnusskerne und Crème Fraîche
  - asiatisch: Kirschtomaten, gehackte Erdnüssen und Koriander
  - Sauerteigcroutons und Petersilie

Kürbis – ein gesundes Herbstgemüse

1.

Eine leckere Kürbissuppe ist nicht nur für unser **Wohlbefinden** gut, sondern sie enthält auch eine gute Portion Vitamine,

Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Gegen die erste Erkältungswelle im Herbst und Winter bietet Kürbis einige gute Inhaltsstoffe, die unser **Immunsystem stärken** können. Dazu zählen:

- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamine E
- Eisen

- Folsäure

Kürbis ist zudem sehr **kalorienarm**, da er zu 90 – 95 % aus Wasser besteht. Das kann eine gute Entlastung nach der reichhaltigen Grillsaison sein (dennoch darf auch etwas Sahne oder Crème Fraîche enthalten sein, um die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine zu verbessern).

Für unsere Darmgesundheit bietet Kürbis eine gute Portion **Ballaststoffe**.

Das Gemüse enthält auch zahlreiche **Antioxidantien** (Carotinoide), welche unsere Zellen vor Schäden schützen können (ORAC-Wert = 740).

Die enthaltenen **sekundären Pflanzenstoffe** Lutein und Zeaxanthin haben Kürbis den Ruf verschafft, gut für die Augen zu sein. In der Tat können beide Pflanzenstoffe wirksam gegen altersbedingte Makuladegeneration sein. Auch Vitamin A ist wichtig für unsere **Augengesundheit**.

Wie Du siehst, ist Kürbis nicht nur lecker, sondern auch unglaublich gesund. Nun aber ran an den Herd ?

Verschiedene Kürbissorten für die Suppe

1.

Am einfachsten ist die Zubereitung mit dem leuchtend orangen **Hokkaidokürbis**. Wie der Name schon andeutet, stammt er von der japanischen Insel Hokkaido, wird jedoch heute auch in Europa angebaut.

Du kannst ihn sogar relativ unkompliziert selbst zu Hause züchten und ernten. Er gilt als besonders kalorienarm und nährstoffreich. Sein Vorteil gegenüber anderen Kürbissorten: Er muss vor der Zubereitung nicht geschält werden.

Der birnenförmige **Butternut-Kürbis** ist ebenfalls eine Nährstoffbombe und begeistert mit einem besonders buttrigen Aroma.

Der **Muskatkürbis** fällt mit seiner welligen Schale und den intensiven Farben zwischen orange und dunkelgrün auf. Wie der Name schon andeutet, schmeckt er recht würzig. Butternut- und Muskatkürbisse müssen **vor der Zubereitung geschält** werden.

Kürbisse richtig vorbereiten

1.

Da der Hokkaidokürbis vor der Zubereitung nicht geschält wird, musst Du ihn **gründlich waschen**. Das Durchschneiden eines harten Kürbis' kann recht beschwerlich sein.

> **Tipp:** Willst Du es Dir einfach machen, steckst Du den Kürbis zuerst 10–15 Minuten in den Backofen oder kochst ihn kurz in heißem Wasser, bis die Schale weich ist. Dann lässt er sich sehr leicht schneiden.

Alternativ nimmst Du Dein **größtes und schärfstes Küchenmesser** und schneidest ihn einmal durch. Die beiden Hälften kannst Du nun flach auf Dein Schneidebrett legen und noch einmal zerteilen. Mit einem Löffel oder Messer kratzt Du nun die Kerne und Fasern heraus. Schneide das gereinigte **Kürbisfruchtfleisch** anschließend in kleine Würfel.