

Kürbiscremesuppe



Kürbis ist ein gesundes, schmackhaftes, in Cumaru häufig kultiviertes und daher billiges Grundnahrungsmittel. Daraus kann eine schmackhafte Suppe bereitet werden, die auch für späteren Verzehr tiefgefroren werden kann. Die Mengenangaben reichen für 4 Personen.

Zutaten	Zubereitung
30 g Butter, 500 g Kürbisfleisch, 2 Kartoffeln, 1 grosse Zwiebel, 2 Knoblauchzehen	Gemüse in Würfel schneiden und in der Butter andünsten
1 Liter Wasser, 1 Brühwürfel, Salz, Pfeffer	Zugeben und während ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse garkocht ist. Danach alles pürieren
Koriander	Zum Garnieren

Hinweis: Der Kürbis muss nicht geschält werden, die Schale eignet sich gut gewaschen auch zur Verwendung. Ich wünsche einen guten Appetit!

Alternativen:

- Zusätzlich zum Gemüse einen klein geschnittenen Lauchstengel und/oder 200 g Karotten und/oder frischen Ingwer und/oder Colorau beifügen
- ¼ Liter Wasser durch Rahm ersetzen
- ¼ Liter Wasser durch Orangensaft ersetzen
- Zusätzlich zum Wasser etwas Zitronensaft begeben
- Die Kürbiskerne in Butter knusprig rösten, klein hacken und die Suppe damit garnieren
- Vor dem Pürieren die Milch einer Kokosnuss oder Milchpulver begeben