

Orangen-Kürbiscreme-Suppe mit gerösteten Kürbis-Kernen

Für zwei Personen

1 Hokkaido-Kürbis, 400 g	4 Saftorangen	50 g Ingwer
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Koriander
10 g Kürbiskerne	2 EL Crème-fraîche	2 EL Butter
250 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Den Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Einen großen Topf mit einem Esslöffel Butter erhitzen und den Ingwer zusammen mit dem Knoblauch und der Zwiebel darin andünsten. Den Kürbis zugeben, kurz mitdünsten und mit dem Fond ablöschen. Alles aufkochen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, fein hacken und etwas zum Garnieren zur Seite legen. Die Orangen halbieren und auspressen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiskerne darin leicht anrösten. Den Orangensaft zum Kürbis geben und alles pürieren. Den gehackten Koriander und die Crème-fraîche ebenfalls zur Suppe geben, verrühren und aufkochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf einem Teller anrichten. Mit den Kürbiskernen und dem Koriander garnieren und servieren.

Martin Lösch am 30. Oktober 2012