

Kürbissuppe

Für 4 Personen

1 großer Hokkaido-Kürbis	2-3 mehlig. Kartoffeln	2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen	1 EL Butter	1 l Gemüsefond
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer	Prise frisch geriebene Muskatnuss
2-3 EL Weißweinessig	6 EL Kürbiskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
6 EL Kürbiskernöl		

Kürbis waschen und halbieren. Mit einem Löffel Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Den Kürbis und die Kartoffeln in etwa 2 x 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln ähnlich grob hacken, den Knoblauch schälen und der Länge nach halbieren. Die einheitliche Größe der Stücke ist wichtig, damit das Gemüse gleichmäßig garen kann. Die Größe beeinflusst dabei auch die Garzeit.

Butter in einem großen Topf zerlassen und das kleingeschnittene Gemüse hinzufügen, gelegentlich umrühren. Damit das Gemüse etwas karamellisiert, etwa einen Esslöffel Zucker untermischen und umrühren.

Noch für etwa eine halbe Minute anbraten lassen danach mit Fond ablöschen und die Hitze reduzieren. Für 2 Minuten köcheln lassen, danach Sahne hinzufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Weißweinessig abschmecken. Die Suppe bei geringer Hitze für weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett und unter Rühren für etwa 3 Minuten vorsichtig rösten. Die Kürbiskerne des Hokkaido Kürbis eignen sich dafür nicht. Nach dem Rösten die Kerne abkühlen lassen und grob zerkleinern.

Etwas Petersilie fein hacken und die Suppe auf mehrere Schälchen aufteilen. Die jeweiligen Portionen mit ein paar Spritzern Kürbiskernöl beträufeln und anschließend mit den Kernen und der Petersilie on top servieren.

Björn Freitag am 14. November 2025