

WÄRMENDE KÜRBISSUPPE - AROMATISCH UND WÜRZIG

Posted on 11. Dezember 2017



Findet ihr es im Moment auch so furchtbar kalt draußen? Mir ist es definitiv zu kalt! Also gibt es heute eine wärmende Suppe...eine aromatische und wärmende Kürbissuppe, um es ganz genau zu sagen. ;-)



Cookie und Co

Zwar

können wir nicht wirklich hoffen, dass es schon bald wieder etwas wärmer wird, aber wir können der Kälte mit leckeren und wärmenden Gerichten trotzen. Am besten wärmen doch immer noch (neben heißem Ingwertee und Glühwein) leckere Suppen und Eintöpfe, oder?

Diese wärmende Kürbissuppe heizt euch gleich doppelt ein...nämlich nicht nur mit ihrer Wärme, sondern auch durch die aromatischen Gewürze wie Ingwer, Curry und Kurkuma. Ich mag Kürbis nicht nur im Herbst, sondern auch im Winter. Denn Kürbis lässt sich toll lagern und ist so vielseitig.

Die cremige Kokosmilch ist natürlich Geschmackssache und nicht jeder mag sie! Aber die Kokosmilch kann ganz einfach durch Sahne ersetzt werden und die Veganer unter euch nehmen dann am besten Sojaquisine als Ersatz.

Übrigens habe ich neben den angerösteten Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl noch ein paar lilafarbene Rettich-Sprossen auf die Suppe gestreut. Nur falls ihr euch fragt, was das lila Grünzeug ist. ;-) Aber ich finde diese Rettich-Sprossen sind optisch ein "Hingucker" und gesund sind sie ja auch noch. Einfach etwas Schmand fürs Topping tut's aber auch. ;-) Ich reiche immer gerne noch etwas Brot oder Baguette dazu. Ein paar Croutons passen übrigens als Topping ebenfalls sehr gut.

Falls ihr es aber lieber schlicht mögt- ohne viel Gewürze und Schnick-Schnack- kann ich euch

meine [Lieblings-Kürbissuppe](#) empfehlen. Hier noch die Variante meiner liebsten [Kürbissuppe für den Thermomix](#).

Viel Spaß beim nachkochen...

Zutaten für die wärmende Kürbissuppe:

(für 4 Portionen)

- ca. 650g Kürbis, geschält und entkernt (Hokkaido braucht nicht geschält werden)
- 300g Kartoffeln, mehligkochend
- 600g Wasser
- 200g Kokosmilch (cremig) **oder** 200g Sahne/ Sojaquisine
- 1 El Ghee oder Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 10-20g Ingwerwurzel, geschält (je nach Geschmack)
- 2 Tl Instant-Gemüsebrühe ([Rezept hier](#))
- 2-3 Tl Salz (lieber erstmal weniger und dann nachwürzen)
- 1/2 Tl Kurkuma
- 1 Tl Curry, mild
- 1 Tl Paprika, edelsüß
- Pfeffer
- optional: 1/2 Tl Koriander (Gewürz)

Für die Deko optional:

- geröstete Kürbiskerne zum bestreuen und
- eventuell etwas Kürbiskernöl
- oder einfach etwas Schmand

Wärmende Kürbissuppe zubereiten:

1. Kürbis und Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Zwiebel und Ingwer in feine Würfel schneiden.
2. Einen großen Topf mit Ghee oder Pflanzenöl erhitzen,
3. Zwiebelwürfel sowie Ingwer, Paprika, Curry und Kurkuma hinzugeben und mit andünsten.
4. Kartoffeln und Kürbis, das Wasser, Kokosmilch oder Sahne/ Sojaquisine, Instant-

- Gemüsebrühe, Salz sowie Pfeffer (und eventuell Koriander) hinzufügen und aufkochen lassen. Bei niedriger Stufe für ca. 15 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Gegebenenfalls in dieser Zeit die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Fett) kurz anrösten und beiseite stellen.
 6. Nach der Kochzeit die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
 7. Nochmal abschmecken und nach Wunsch mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl bestreut servieren.

Zubereitung mit dem Thermomix:

1. Den Kürbis und die Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Beiseite stellen.
2. Die Zwiebel halbieren und zusammen mit dem Ingwer in den Mixtopf geben. Für 4 Sekunden/ Stufe 5 zerkleinern.
3. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Ghee oder Pflanzenöl sowie Paprika, Curry und Kurkuma hinzufügen.
4. Für 3 Minuten/ 120°C/ Stufe 1 andünsten.
5. Kürbis und Kartoffeln hinzugeben, für 8 Sekunden/ Stufe 5 zerkleinern.
6. Wasser, Kokosmilch oder Sahne/ Sojaquisine, Instant-Gemüsebrühe, Salz sowie Pfeffer (und eventuell Koriander) hinzufügen, für 18 Minuten/ 100°C/ Stufe 2,5 weich kochen lassen. Falls die Suppe anfängt überzukochen, die Temperatur auf 95°C reduzieren.
7. Währenddessen gegebenenfalls die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Fett) kurz anrösten und beiseite stellen.
8. Nach der Kochzeit für 30 Sek./ Stufe 9 pürieren.
9. Nochmal abschmecken und nach Wunsch mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl bestreut servieren.

Guten Appetit!