



Mitarbeiter-Rezeptwettbewerb

Hokkaido-Kürbis-Suppe

Thanksgiving und Halloween stehen vor der Tür: mit den Festen aus Übersee fand auch der Kürbis hierzulande große Begeisterung und ist aus der heimischen Herbstküche kaum mehr wegzudenken. Zeit, ihm ein eigenes Rezept zu widmen, das schnell und einfach den goldenen Oktober auf den Teller zaubert, von innen wärmt und die nötigen Vitamine und Mineralstoffe bereit hält, damit ausgedehnten Spaziergängen durch die bunten Wälder nichts im Wege steht.

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- ½ unbehandelte Zitrone
- 10 g Ingwer
- 20 ml Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 70 g Luftgetrockneter Putenschinken (Gutfried)
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Den Hokkaido-Kürbis halbieren, Kerne und Fasern herauskratzen und das Kürbisfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und Möhren schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.
2. Das Gemüse in einem Topf Olivenöl leicht braun anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen.
3. Den Ingwer schälen und fein reiben, ebenso die Schale einer halben unbehandelten Zitrone und beides mit in den Topf geben. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Einige Scheiben luftgetrockneten Putenschinken auf einen Spieß auffädeln, die Suppe in einem hübschen Gefäß, zusammen mit etwas Creme Fraichè und den Schinken-Spießchen, servieren.

Tipp: Wer mag, kann vor dem Pürieren noch 1 bis 2 kleine Chilischoten fein hacken und mit in die Suppe geben.

Pro Portion: 17,1 g E, 46,1 g K, 19,2 g F, 2322 kJ, 582 kcal

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten