

## Gute-Laune-Kürbissuppe für trübe Herbsttage

Mit ihrer goldgelben Farbe und der cremigen Konsistenz ist Kürbissuppe Soulfood vom Feinsten und somit genau das Richtige wenn die Tage kürzer werden und die Laune trüber. Kürbissuppe lässt sich mit verschiedensten Kürbissorten zubereiten - jede hat ihre eigenen Stärken. Wir empfehlen den orangefarbenen Hokkaido-Kürbis, dieser kann sogar mitsamt der Schale verarbeitet werden und verleiht der Kürbissuppe eine schön kräftige Farbe sowie ein tolles Aroma.

### Rezept für ca. 6 Personen:

700 Gramm (Hokkaido) Kürbis  
200 Gramm Kartoffeln  
1 mittelgroße Zwiebel  
10 g frischer Ingwer  
2 EL Sonnenblumenöl  
800 Milliliter Gemüsebrühe  
350 Gramm Apfelkompott  
4 EL Schlagsahne  
etwas Salz & frisch gemahlener Pfeffer



### Zubereitung:

Den Kürbis gut waschen, halbieren, Kerne und das Innere (Kerne und Fasern) entfernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden (die dünne Schale, anders als bei den meisten übrigen Kürbissorten, wird beim Kochen weich und kann mitverzehrt werden). Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Kürbis, Kartoffeln, Zwiebel und Ingwer darin etwa 3-4 Minuten andünsten. Dann die Brühe dazu gießen und etwa 25 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Das Gemüse kann nun in den 2,2 Liter Tritan-Krug gegeben werden (dieser ist hitzebeständig bis 80° Grad). Mit dem „Soup-Programm“ mixt der GourmetPro mühelos für Sie eine gesunde cremige Kürbissuppe. Zum Schluss unterrühren Sie noch das Apfelkompott; das macht die Kürbissuppe richtig schön fruchtig und schmecken die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

### Serviertipp:

Etwas flüssige Sahne mit einem Löffel kreisförmig in die Suppe geben und etwas frisch gemahlener Pfeffer oder Kürbiskerne darüber streuen.