

Samstag, 22. Oktober 2005

## **Kürbiscremesuppe mit Sherry**

Ich möchte jetzt zur Kürbiszeit eine sehr leichte (kalorienarme) Kürbissuppe vorstellen.

### **ZUTATEN:**

1,5 kg Kürbis ( am besten Hokkaido den kann man mit der Schale verwenden und die Suppe bekommt eine besonders schöne Farbe).  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Butter  
1 Liter Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
ein Schuss Sherry  
geröstete Kürbiskerne  
Kürbiskernöl

### **ZUBEREITUNG:**

In einem großen Topf den würfelig geschnittenen Kürbis, die Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch in Butter anrösten. Mit etwas Sherry ablöschen, mit der Suppe aufgießen und den Kürbis weichkochen. Gewürze dazugeben und alles fein pürieren.

Vor dem Servieren geröstete Kürbiskerne und einige Tropfen Kürbiskernöl auf die Suppe geben.

Aus dem Kochbuch "Herzhafte Geheimnisse aus dem Garten für intelligente Faule"  
von Cordula Hanisch und Ulrike Ploberger

Von Mag. Cordula Hanisch in Genußtips um 19:21