

Suppen: Muscade-Kürbis-Suppe

Zubereitung

- ▷ Die Kürbisstücke auf dem Edelstahlblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Während 35 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und die Kürbisstücke in ein Mixerglas geben.
- ▷ Gemüsebouillon, Milch und Rahm zugeben. Die Knoblauchzehe dazupressen und die Chilischote zufügen.
- ▷ Alles gut pürieren und anschliessend in einen Kochtopf geben.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Herd aufkochen lassen.
- ▷ Vom Herd nehmen, den Schnittlauch zufügen und bereithalten.

Anrichten

- ▷ Die Kürbissuppe auf 4 Suppenteller verteilen.
- ▷ Mit den Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl garnieren.

Garstufen Muscade-Kürbis
mit Vorheizen – Auflage 1
35 Minuten 100 °C Dämpfen

Zutaten Kürbissuppe

- 500 g Muscade-Kürbis, geschält,
Kerngehäuse entfernt, grob gewürfelt
- 1,5 dl Gemüsebouillon
- 1,5 dl Milch
- 1,5 dl Rahm
- 1 Knoblauchzehe, halbiert, Keimling entfernt
- 1 Chilischote, getrocknet, zerkrümelt
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz und Pfeffer

Zutaten Garnitur

- 20 Kürbiskerne
- 2 EL Kürbiskernöl