



Kürbiscremesuppe (gluten- und laktosefrei)

Zubereitungszeit: 20-25 Minuten, Kochzeit: 25 Minuten
Für 6-8 Personen

Zutaten

- 1 kleiner Kürbis, z.B. Sorte Hokkaido (750 g)
- 1 Kartoffel (ca. 160 g)
- 1 grosse Fleischtomate
- 1 mittelgrosse Schalotte oder Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Korianderpulver
- 50 ml Noilly Prat oder trockener Sherry
- 700 ml glutenfreie Gemüsebouillon
- ½ TL Currypulver (siehe Hinweis)
- 100 ml laktosefreier Rahm
- 1 EL frischer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 200 g laktosefreier Sauerrahm
- 3 EL Kürbiskerne
- nach Belieben Kürbiskernöl



© Rezept und Foto: Carine Buhmann

Zubereitung

1. Den Kürbis gut waschen, trocken reiben und den Stielansatz wegschneiden. Den Kürbis halbieren und das Kerngehäuse herauschaben. Die Kürbishälften in Scheiben schneiden, danach in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Tomate quer halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Schalotte (oder Zwiebel) schälen und fein hacken.
2. In einem Topf das Rapsöl leicht erhitzen. Die Schalotten (oder Zwiebeln) andünsten. Kürbis-, Kartoffel- und Tomatenwürfel beifügen, das Currypulver darüber streuen und alles kurz mitdünsten. Den Noilly Prat oder Sherry dazugießen. Kurz einköcheln lassen, anschliessend mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Während rund 25 Minuten zugedeckt bei mittlerer Temperatur weich kochen.
3. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften.
4. Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Den Rahm unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe in Suppentellern oder Schüsseln anrichten. Mit einem Esslöffel Sauerrahm und einigen Kürbiskernen dekorieren. Nach Belieben mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Sofort heiss servieren.

Hinweis: Currypulver kann Gluten enthalten. Prüfen Sie die Zutatenliste.

Tipp: Grundsätzlich lassen sich viele Kürbissorten mit einer dünnen Schale ungeschält essen, z.B. Hokkaido, Patisson, Butternuss, Muskatkürbis, Spaghettikürbis. Den Kürbis vorher gut waschen. Die Kochzeit ist etwas länger, als wenn nur das Fruchtfleisch verwendet wird.

Vegan-Tipp: Rahm und Sauerrahm durch Kokosmilch ersetzen.