

## Pürierte Gemüsesuppen

Gemüse andämpfen, damit sich die Aromastoffe optimal entfalten. Gemüse samt der Bouillon in einen Messbecher oder einen hohen Krug giessen, mit einem Stabmixer pürieren, so spritzt es weniger.

## Kürbissuppe

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.  
Ergibt ca. 1½ Liter

- |   |  |
|---|--|
| 1 Esslöffel <b>Butter</b>   | in einer Pfanne warm werden lassen   |
| 2 <b>Zwiebeln</b> , fein gehackt                                    | andämpfen, bis die Zwiebeln glasig sind  |
| 600 g <b>Kürbis</b> (z. B. Muscade),<br>in Stücken                  | ca. 5 Min. mitdämpfen  |
| 8 dl <b>Gemüsebouillon</b>  | dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren,<br>zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Alles<br>fein pürieren, in die Pfanne zurückgiesen,<br>aufkochen |
| 1 Esslöffel <b>milder Curry</b><br>nach Bedarf <b>Salz, Pfeffer</b> | würzen   |

Pro Person: 7 g Fett, 2 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 480 kJ (115 kcal)

### Tipp

Suppe nach dem Pürieren durch ein Sieb streichen, so wird die Suppe feiner.

### Verfeinern

- 2 Esslöffel Kürbiskernöl vor dem Servieren über die Suppe träufeln.
- 4 Esslöffel sauren Halbrahm vor dem Servieren unter die Suppe rühren.
- 3 Esslöffel Kürbiskerne, geröstet, vor dem Servieren über die Suppe streuen.

**Dieses Rezept eignet sich auch für:** Blumenkohl, Broccoli, Fenchel\*, Herbstrüben, Kohlrabi\*, Lauch\*, Mairüben, Pastinaken, Patisson, Rosenkohl, Romanesco, Rübli, Sellerie, Tomaten, Zucchini\*.

\* Damit die Suppe bindet, 1 mehlig kochende Kartoffel, in Stücken, mitdämpfen.



### Raden-Kokos-Suppe

Suppe zubereiten wie links, statt Kürbis 700 g **gekochte Raden** verwenden. Statt Gemüsebouillon 4 dl **Gemüsebouillon** und 4 dl **Kokosmilch** dazugiessen. Curry weglassen. **Verfeinern:** 1 Li-

mette, nur Saft, und 1 grossen **grünen Peperoncino**, in Ringen, entkernt, vor dem Servieren unter die Suppe mischen.

**Tipp:** Kokosraspel, geröstet, darüberstreuen.



### Erbsli-Suppe

Suppe zubereiten wie links, statt Kürbis 300 g **tiefgekühlte Erbsli** und 2 EL **Risottoreis** (z. B. Arborio) verwenden. Curry weglassen. **Verfeinern:** 180 g **sauren Halbrahm** oder

Schlagrahm nur leicht unter die Suppe ziehen, so dass ein Marmormuster entsteht.



### Pilzrahmsuppe

Suppe zubereiten wie links, statt Kürbis 300 g **Pilze** (z. B. Champignons, Steinpilze) und 1 **mehlig kochende Kartoffel**, in Stücken, 1 **Knoblauchzehe**, gepresst, verwenden. Statt Gemüse-

bouillon je 4 dl **Weisswein** und **Gemüsebouillon** dazugiessen. Curry weglassen. **Verfeinern:** 1 dl **Rahm** dazugiessen, aufkochen. 50 g **Baumnüsse**, grob gehackt, geröstet, darüberstreuen.



### Maissuppe

Suppe zubereiten wie links, statt Kürbis 4 **Maiskolben**, Körner vom Kolben geschnitten (ergibt ca. 500 g), und 2 Stängel **Zitronengras**, verwenden, Curry weglassen. Zitronengras vor dem Pürieren entfernen. Mit wenig **Kurkuma** würzen.