

**Frisch gekocht**  
**Montag, 13. Februar 2017**



**Rezept von Richard Rauch**

## **Orientalische Kürbissuppe**

**30 Minuten/leicht**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

1 kg Kürbis (700 g Langer von Neapel bzw. Muskatkürbis und 300 g Hokkaido), 100 g Sellerieknolle, 3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Butter, 1 EL Ras el-Hanout, 50 g Ingwer, 100 ml trockener Wermut, 600 ml Gemüsefond, 200 ml Schlagobers, Salz, Cayennepfeffer, Muskatnuss, **1 Limette**, 4 EL Kürbiskerne, 2 EL Kürbiskernöl, evt. Sojalecithin, evt. 2 Charapita-Chilis.

### **Zubereitung**

Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Kürbis schälen (kann beim Hokkaido entfallen), entkernen und in Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Dann die Kürbiswürfel und Selleriewürfel zugeben, mit Ras el-Hanout bestreuen. Mit dem Wermut ablöschen, mit Gemüsefond und Schlagobers aufgießen. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Ingwer schälen, fein reiben und zur Suppe geben. Mit Salz, Cayennepfeffer, Charapita und geriebener Muskatnuss würzen, die Kürbiswürfel bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten weich köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren, durch ein feines Sieb passieren und im Topf aufkochen, nochmals abschmecken.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie zu duften beginnen.

Die Suppe in tiefen Teller verteilen und die Kürbiskerne darüber streuen, mit Kernöl beträufeln.

Tipp: 1 Messerspitze Sojalecithin in die Suppe geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Der Schaum bleibt dadurch sehr lange bestehen.