

## KÜRBISKÖNIG



## ZUTATEN

### Für 4 Personen:

- 650 g Hokkaido-Kürbis (siehe Tipp)
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- ca. 4 cm Ingwerwurzel (40 g)
- 2 EL Butter oder Öl
- 2 EL "Kürbiskönig"
- 1 l Gemüsebrühe,  
z.B. Herbaria "Querbeet"
- 200 g Kokosmilch oder  
150 g Creme fraiche
- 3 EL Kürbiskerne
- 2 EL Kürbiskernöl
- "Sizilianisches Steinsalz aus der Mühle"

## Kürbissuppe

Kürbiskerne mit einem Esslöffel aus dem Kürbis schaben. Hokkaido-Kürbis und Apfel in 3 cm große Würfel schneiden, dabei das Kernhaus vom Apfel entfernen. Zwiebel und Ingwer schälen. Die Zwiebel halbieren und quer in Scheiben schneiden. Ingwer quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen, darin das vorbereitete Gemüse mit dem Apfel bei geringer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Dabei den Topf zudecken und gleich zu Beginn mit Kürbiskönig würzen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 15 Min. köcheln lassen, bis Kürbis und Zwiebeln weich sind. Den größeren Teil der Kokosmilch zugeben, noch einmal aufkochen.

Kürbiskerne in einem kleinen Topf ohne Fett rösten, bis sie duften und die ersten Kerne beginnen im Topf zu springen. Die Kerne herausnehmen, mit wenigen Tropfen Kürbiskernöl mischen und leicht salzen.

Die Kürbissuppe fein mixen, abschmecken und in Teller verteilen, jeweils mit einem Klecks Kokosmilch garnieren, mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

**Tipp:** Hokkaidokürbis und Butternusskürbis sind zwei besonders aromatische Kürbissorten, die beim Pürieren sehr cremig werden. Die Schale von Hokkaidokürbissen kann man sogar mitessen – auch für Suppen müssen Sie Hokkaidokürbisse nicht schälen. Muskatkürbisse schmecken ebenfalls sehr gut, die Suppe wird nicht ganz so cremig, weil das Fruchtfleisch dieser Sorte etwas gröber gefasert ist.

Weitere Herbaria Rezepte finden Sie hier: [www.herbaria.com/rezpte](http://www.herbaria.com/rezpte)