Seminar Praxis Ernährung - Küche/Suppen



Püreesuppen – z. B. Kürbissuppe

Zutaten für ca. 1,5 Liter:

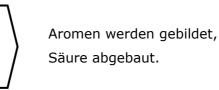
600 g	Kürbis (ohne Schale)		
	,	Kürbis der Sorte Hokkaido kann mit der Schale verwendet werden.	
40 g	Butter		
2	Schalotten		
100 ml	Weißwein		
600 ml	Fond (Geflügel-, Gemüsefond)		
150 ml	Sahne		
40 g	g Crème fraîche		
Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 1 El Currypulver, Prise Muskat			
Einlage: Je 150 g Karotten, Sellerie, Lauch – Kürbiskernöl, Kürbiskerne			

Vorbereitung:

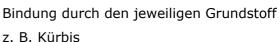
- Kürbis in Stücke schneiden.
- Knoblauch und Schalotten schälen und grob würfeln.

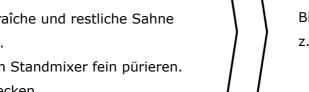
Zubereitung:

- 1. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen.
- 2. Kürbisstücke mitschwitzen und mit Curry bestäuben.
- 3. Mit Weißwein ablöschen, Fond und 100 ml Sahne zugeben.
- 4. Mit Salz Pfeffer und Muskat würzen.
- 5. Kürbis weich garen.
- 6. Crème fraîche und restliche Sahne zugeben.
- 7. Suppe im Standmixer fein pürieren. Abschmecken









8. Suppe portionieren und mit gedünsteten Gemüsejulienne, Öl, Kernen garnieren.

Einlage: Gemüse waschen, schälen, in Julienne schneiden und "knackig" dünsten. Kürbiskerne in wenig Öl hellbraun rösten – salzen.