

Kürbissuppe

(gibt 4 große Teller, mit etwas Brot für 2 Personen als reichliches Hauptgericht)

750 g	Kürbisfleisch (das waren 2 kleine, weil ich nicht sicher war mit der Schale, habe ich sie geschält, vorher 1300 g)
100 g	Pastinaken
120 g	Möhren
1-2 EL	Sonnenblumenöl
500 ml	Gemüsebrühe (Wasser + 3 TL Pulverbrühe)
nach Geschmack	Kräutersalz
150 g	Schmand
nach Geschmack	Petersilie
nach Geschmack	Pfeffer

Gemüse kleinschneiden, nacheinander im Öl andünsten (Reihenfolge etwa nach Garzeit, die drei brauchen aber nicht sehr unterschiedlich lange), mit Kräutersalz würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und garkochen.

Pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben, wenn die Suppe zu dick ist.

100 g Schmand, kleingehackte Petersilie und Pfeffer zugeben, gut verrühren (ich verwende durchaus nochmal den Pürierstab) und nochmals aufkochen.

Zum Servieren den restlichen Schmand löffelweise auf dem Teller unterziehen. Noch schöner wird das, wenn man den Schmand vorher mit seinem eigenen Wasser oder etwas Joghurt glattrührt.

Die Anteile der Gemüsesorten sind beliebig und in diesem Fall einfach den vorhandenen Vorräten geschuldet

Christine Kowallik