

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis (1-1,5 kg)
2 kleine Zwiebeln
2 kleine Kartoffeln
2-3 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen oder 2 TL Knoblauchpulver
1200 ml heiße Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Prise Muskatnuss
150 ml Sahne

Optional:

Kürbiskernöl, Schuss Sahne, Kürbiskerne

Zubereitung:

- 1) Falls ihr einen Hokkaidokürbis verwendet, müsst ihr die Schale nicht entfernen (bis auf einige unschöne Stellen, die ihr wegschneidet). Die Schale ist nach dem Kochen weich und gibt der Suppe eine krätige Farbe. Halbiert den Kürbis, entfernt die Kerne mit einem Löffel, schneidet ihn in mehrere gröbere Teile, danach in Scheiben und in mittelgroße Würfel. Je kleiner diese sind, umso schneller ist die Suppe fertig.
- 2) Schneidet die Zwiebeln und Kartoffeln in kleine Würfel.
- 3) In einem Topf erhitzt ihr etwas Olivenöl und bratet darin die Zwiebel- und Kartoffelwürfel an. Fügt die Kürbisstücke hinzu, rührt sorgfältig um und löscht alles mit der Brühe ab. Diese sollte heiß sein, denn so geht es mit dem Aufkochen schneller. Kocht alles auf und reduziert anschließend die Hitze auf Stufe 3-4 von 9 und kocht die Suppe (abhängig von der Größe der Stücke und der Sorte) ca. 30-45 min lang.
- 4) Nach dieser Zeit sollte der Kürbis schön weich sein. Würzt (bei Bedarf) mit Salz und Pfeffer. An dieser Stelle füge ich noch Muskatnuss und Knoblauchpulver hinzu. Falls ihr frischen Knoblauch verwendet, fügt diesen unter Punkt 3 hinzu.
- 5) Püriert die Suppe, bis sie schön cremig ist. Fügt die Sahne hinzu und püriert kurz weiter, damit sie noch sämiger wird.
- 6) Ich richte sie am liebsten mit Kürbiskernöl, Kürbiskernen und einem Schuss Sahne oder Sauerrahm an.



Sastojci:

1 hokkaido bundeva (1-1,5 kg)
2 manje glavice crvenog luka
2 manja krompira
2-3 kašičice paste od bijelog luka, 2 čehne bijelog luka ili 2 kašičice bijelog luka u prahu
1200 ml vrelog povrtnog temeljca
so, biber, prstohvat muškarnog oraščića
150 ml vrhnja za kuhanje

Opcionalno:

Ulje od bundeve/bučino ulje, malo vrhnja za kuhanje, sjemenke bundeve

Priprema:

- 1) Ako koristite hokkaido bundevu, ne morate je guliti (osim one ružne flekice, koje odstranite nožem). Ljuska će nakon kuhanja biti mekana i daće supi lijepu boju. Bundevu prepolovite, izvadite sjemenke pomoću kašike, izrežite na nekoliko većih komada, zatim na šnite i kocke srednje veličine.
- 2) Crveni luk i krompir izrežite na sitne kockice.
- 3) U jednom loncu zagrijte maslinovo ulje i prepržite luk i krompir. Zatim dodajte kocke bundeve i dobro promiješajte. Sve podlijte sa temeljcem i prokuhajte. Temeljac bi trebao biti vreo, kako bi supa što prije prokuhala. Zatim smanjite vatru na 3. ili 4. stepen od 9 i kuhajte je 30-45 min, zavisno od vrste bundeve i veličine kockica.
- 4) Nakon tog vremena bundeva će biti potpuno mekana. Začinite solju i biberom (po potrebi) i dodajte muškarni oraščić i bijeli luk u prahu. Ako koristite svježi, dodajte ga u 3. koraku.
- 5) Supu ispirajte pomoću štapnog miksera. Dodajte vrhnje i kratko nastavite kako bi postala još kremastija.
- 6) Ja volim da je serviram skupa sa bučnim uljem, sjemenkama bundeve i vrhnjem za kuhanje ili kašikom kiselog vrhnja.

