

## Willkommen, Erntezeit: „Kürbissuppe im Kürbis“ – und Kürbisgesicht

**Passend zur Erntezeit hier der Klassiker im Herbst: Feine Kürbissuppe – direkt im Kürbis serviert!**

Eine Kürbissuppe ist einfach zu kochen, bringt viele wertvolle Nährstoffe und Vitamine wie z.B. Vitamin A, C und E. Rezepte gibt es in den unterschiedlichsten Varianten, zum Beispiel: Kürbissuppe mit anderem Gemüse z.B. Karotten, Lauch oder Kartoffeln, würzigere Varianten mit Ingwer oder Koriander. Bei Kindern sehr beliebt: Kürbissuppe mit Kokosmilch. Das gibt ein mildes, feines Aroma, das vor allem bei Kindern im Kindergartenalter besonders gerne genossen wird.

### Zutaten:

ein großer Kürbis (klassischer Speisekürbis zum Aushöhlen), 1 – 2 rote Zwiebel, Olivenöl, Kokosmilch, Gewürze wie Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, nach Belieben.

Dazu einen großen Kürbis auswählen. Beim weit verbreiteten Hokkaido-Kürbis kann sogar die Schale mitgekocht werden. Auf den Bildern ist ein großer Speisekürbis zu sehen, der sich gut eignet, um ihn auszuhöhlen, dann mit der fertigen Suppe zu füllen und nach dem Genuss sogar noch als Kürbis-Gesicht als Deko verwendet werden kann.

Den Kürbis in Stücke schneiden bzw. das Kürbisfleisch aus dem aufgeschnittenen Kürbis herausschneiden und –schaben.

In einem Topf etwas Öl erhitzen, ein bis zwei klein geschnittene rote Zwiebel anschwitzen, Kürbis dazugeben und ebenfalls anbraten lassen. Das Ganze mit Kokosmilch (ca. 400mL) aufgießen, mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Muskat, eine kleine Prise Chili) verfeinern und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Wenn der Kürbis weich ist, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und nochmals mit Gewürzen abschmecken. Dann kann die fertige Suppe serviert werden – direkt im Kürbis ist bestimmt ein schöner Hingucker!

