

Kürbiscremesuppe „fünf Kostbarkeiten“

Mit köstlichen Einlagen kombiniert, avanciert diese gästetaugliche Kürbiscreme zum herbstlichen Highlight für Veganer und fleischfressende Pflanzen. Je nach Mitessern kann man die Einlagen in der Suppe gar ziehen lassen oder getrennt dazu reichen.

Basissuppe für 6 Personen:

- 1 großer Hokkaido-Kürbis
- 1l Merida Orangensaft*
- 1 Glas DWP Thai Currypaste rot*
- Salz
- Zitronensaft
- Chilischote* oder -soße* nach Bedarf
- 1 Packung Kokos-Chips von El Puente*
- 1 kleine Dose Gepa Kokosmilch*
- frische gehackte Petersilie
- neutrales Öl

Einlagen:

- 1 große Tasse klein gewürfeltes Kasseler Lachsfleisch
- 1 große Tasse TK Krabben (ca 3cm lang)
- Pro Person 3 kleine ungeschälte Bio-Kartoffeln
- Butter
- Knoblauch
- Olivenöl
- Geröstete Kürbiskerne oder andere Kerne

*in unserem Weltladen erhältlich

Basissuppe:

Kürbis mit dem Brotmesser in Scheiben schneiden, Fäden und Kerne entfernen. Die Spalten in Würfel schneiden (nicht schälen!). In einem großen Topf Öl erhitzen und das Kürbisfleisch andünsten, mit Orangensaft und Wasser aufgießen. Den Inhalt des Glases Currypaste hinzufügen (evtl. Chilischote) und eine halbe Stunde köcheln lassen. Währenddessen die Einlagen vorbereiten. Wenn der Kürbis zerfallen ist, mit dem Kartoffelstampfer die Kürbisstücke stampfen, bis die Suppe sämig ist. Wer eine feine Suppe will, püriert mit dem Pürierstab oder gibt die Suppe durch ein Sieb. Nun die Kokosmilch, Kokoschips hinzufügen, durchrühren, erhitzen und mit Chili, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Einlagen:

Pro Person drei kleine Bio-Kartoffeln abbürsten, waschen und fast gar kochen. In einer Pfanne Olivenöl mäßig erhitzen und die Kartoffeln so lange braten, bis die Haut schrumpelig geworden ist, ab und zu mal wenden. Krabben auftauen lassen, mit Küchentuch abtupfen, und mit Knoblauch und etwas Salz in einer weiteren Pfanne in sehr heißer Butter kurz braten. Kasseler Lachsfleisch in kleine Würfel schneiden und kurz in Butter schwenken, bis das Fleisch gar ist.

Servieren:

Jeder bekommt drei Kartoffelchen auf den Teller. Die Suppe wird um die Kartoffeln herumgekellt und mit Petersilie bestreut. Die anderen Einlagen werden dazu serviert und jeder nimmt sich das, was ihm schmeckt.

Dazu passt ein weißer Sauvignon blanc/Chenin aus Südafrika* oder auch ein österreichischer Zweigelt*.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!

