
CREMIGE BUTTERNUSS-KÜRBIS-ZITRONENSUPPE



für 4 Personen als Hauptmahlzeit oder für 6-8 Personen als Vorspeise

Zutaten

1 Butternuss-Kürbis, ca. 1 kg
1 TL Meersalz
3 EL natives Olivenöl extra
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
3 dl Wasser
2 dl trockener Weisswein
1-2 Prisen Cayenne-Pfeffer
1 Zitrone, abgeriebene Schale
60 g Datteln, davon 3 Stk. für
Dekoration beiseite legen
1.5 dl Kokosmilch
1/2 Zitrone, Saft

Und so wird es gemacht ;-)

1 Den Kürbis waschen und ihn in Würfel schneiden, zusammen mit dem Meersalz, dem Olivenöl, der Petersilie, dem Wasser, dem Weisswein und Cayenne-Pfeffer in einem Topf weichkochen.

2 In der Zwischenzeit die Datteln entsteinen und halbieren.

3 Die Datteln und die Kokosmilch dazugeben, aufkochen, weitere 10 Minuten ohne Deckel kochen lassen.

Tipp

Dieses Rezept kann gut vorbereitet und in zwei Schritten gekocht werden.

Und weiter ...

4 Alles pürieren.

5 Die 3 Datteln möglichst fein schneiden.

6 Die Suppe in Teller oder Gläser füllen, mit den Datteln bestreuen und servieren.

Küchen-Philosophie

„Gut zu kochen ist ein schöpferischer Akt. Wer die Küche liebt, der liebt es auch, zu erfinden.“

Maria Callas