



Leuenberger's Kürbis-Suppe

Zutaten (Ergibt ca. 1 Liter Suppe)

700 g Kürbis, Potimarron/Hokkaido
(ohne Kerne gewogen)

 vom Bauernhof Lindenholtz

1 grosse Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen

1 EL Bratbutter oder Rapsöl

1 Liter Gemüsebouillon

1 Handvoll Kürbiskerne
 vom Bauernhof Lindenholtz

Salz und Pfeffer

Rahm oder Creme Fraiche
Petersilie, gehackt

Zubereitung ⌚ ca. 50 Minuten

Kürbis samt Schale zuerst in Schnitze, diese dann
in ca. 1 ½ cm grosse Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken

Butter oder Öl in einer beschichteten Pfanne
erwärmen. Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin
bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten rührbraten.

Bouillon in einer Pfanne aufkochen, Kürbis
dazugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen
bis der Kürbis weich ist.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Pfanne vom Herd nehmen und pürieren. Je nach
gewünschter Konsistenz etwas Flüssigkeit nach-
geben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in Tassen oder Suppenteller anrichten und
nach Belieben ein Esslöffel Creme Fraiche oder
geschlagenen Rahm daraufsetzen. Mit gerösteten
Kürbiskernen und gehackter Petersilie garnieren und
sofort servieren.

 Beim Rührbraten entstehen Röstaromen,
die der Suppe ein kräftiges Kürbisaroma verleihen.

 Ohne Rahm oder Creme Fraiche, kann die Suppe
tiefgekühlt werden.

Bauernhof Lindenholtz
Familie Leuenberger
4935 Leimiswil
062 965 16 89
matthiasleuenberger@sunrise.ch