



## 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