

KOCH BIBLIOTHEK

Schleswig - Holstein

im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

KoBi's Rezeptwelt

„Süßer“ Kürbis ...eine Suppe

Zutaten

1 Bio Kürbis (ca. 600 Gramm), 1 mittelgroße Zwiebel, ½ Liter Gemüsebrühe, 1 Becher Schlagsahne, 2-3 Esslöffel Quitten Fruchtaufstrich, Chili nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Zubereitung

- Kürbis putzen und würfeln
- In etwas Öl anbraten
- Nach einigen Minuten mit Sahne und Brühe ablöschen
- Für weitere ca. 20 Minuten auf der Flamme köcheln lassen
- Chilischote entkernen und fein hacken
- Die Suppe pürieren
- Chili, Salz und Pfeffer zufügen und abschmecken
- Zum Ende etwas Quitten Fruchtaufstrich unterrühren
- Wenn gewünscht, vor dem Verzehr einen Teelöffel Quitten Fruchtaufstrich in die Suppe als Einlage geben. Aber bitte vorsichtig, damit es nicht zu süß wird.