

Kürbissuppe mit Kürbiskernpesto und Bacon

Wenn's draußen kalt und ungemütlich wird, ist Suppenzeit! Diese Kürbissuppe wärmt nicht nur von innen, sondern wirkt mit ihrer sonnigen Farbe und ihren duftigen Aromen als wahrer Seelenbalsam mit knusprigem Bacon als Krönung!

🕒 ca. 45 Minuten 🍴 mittel



Bild: Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

Hokkaido waschen, trockenreiben, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Steckrübe, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls grob würfeln.

Zwiebeln, Ingwer und die Hälfte des Knoblauchs mit den Lorbeerblättern in einem großen Topf mit 4 EL Olivenöl goldbraun anbraten. Kürbis-, Steckrüben- und Kartoffelwürfel dazugeben und etwa 8 Min. rundum weiter anbraten. 1 TL Salz hinzufügen, mit Weißwein ablöschen und etwa 600 ml Wasser aufgießen. Aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel etwa 25 Min. leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Währenddessen das Kürbiskernpesto zubereiten: Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit dem restlichen Knoblauch, 100 ml Olivenöl, Kürbiskernmus, ½ TL Salz, Zitronensaft und Parmesan in einem hohen Gefäß fein pürieren.

Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen. Suppe mit 150 ml Apfelsaft fein pürieren und mit Salz, Honig, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.

Bacon in einer Pfanne ohne Öl knusprig braten. Kürbissuppe auf Suppenschüsseln verteilen und mit Kürbiskernpesto, Kürbiskernen und Bacon genießen.

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Hokkaido Kürbis
- 300 g Steckrübe
- 200 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 8 g Ingwer
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl
- Meersalz
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Kürbiskernmus
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Parmesan
- 150 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 EL Honig
- ½ TL Cayennepfeffer
- 4 Scheiben Bacon
- 1 EL Kürbiskerne



Bild: Ariane Bille für BVEO



Bild: Ariane Bille für BVEO / Kürbis entkernen



Bild: Ariane Bille für BVEO / Pastinaken, Steckrüben- und Kürbiswürfel andünsten



Bild: Ariane Bille für BVEO / Kürbiskernmus und andere Zutaten zu Kürbiskernpesto pürieren

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.