HERBSTLICHE KÜRBISSUPPE MIT INGWER

Fast so leuchtend orange wie die fallenden Blätter sind im Herbst die Kürbisse. Sie sind nicht nur sehr aromatisch, sondern auch tolle Mineralstoff-Lieferanten und äusserst kalorienarm. Für einen extra warmen Bauch sorgt Ingwer und Paprika gibt der Suppe eine rauchige Note.

Zutaten (2-4 Personen)

ca. 350 g	Hokkaido-Kürbis
2	Knochblauchzehen
2	mittelgrosse Zwiebeln
1	daumengrosses Stück Ingwer
½ TL	Gemüsebouillon-Pulver
1 EL	Rapsöl
1-2 EL	Sauerrahm
	Currypulver
	Mildes Paprikapulver
	Pfeffer
	Salz

1. **Gemüse vorbereiten.** Hokkaido waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne und Fasern entfernen. Das Kürbisfleisch mitsamt Schale in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch in feine, Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Den Ingwer schälen – am besten funktioniert das mit einem Teelöffel – und fein reiben oder schneiden. Bouillon in 600ml heissem Wasser auflösen.
2. **Gemüse andünsten.** Rapsöl in einem grossen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, grosszügig mit Curry- und Paprikapulver bestäuben. Kürbiswürfel dazugeben und unter Rühren von allen Seiten leicht anbräunen.
3. **Kürbis kochen.** Mit Bouillon ablöschen und bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel zerfallen sind. Ab und zu umrühren. Dann den Sauerrahm und 100ml Wasser hinzugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.
4. **Anrichten.** Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klacks Sauerrahm und etwas Paprikapulver anrichten.