



# Scharfe- Kürbis- Kartoffel- Suppe

Rezept für 4 Personen

## ZUTATEN

- 1 kleiner, frischer Hokkaido-Kürbis
- 3 große mehlig Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe frischen Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Ghee
- 1 L. Gemüsebrühe
- 1-2 EL. Kürbiskernöl
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
- Je eine Msp. Cayennepfeffer, Kardamom, Muskatblüte
- Salz
- 80 g Creme- fraiche
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Geriebene Zitronenschale
- 50 g grüne Kürbiskerne
- 1 orangene Mini Paprika
- Feingewiegte Kerbelblätter



## ZUBEREITUNG

Aus dem Kürbis die Kerne entfernen (die Schale braucht man nicht abschneiden) und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln, die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote entstielen, leicht zerdrücken und die Kerne entfernen. Ghee<sup>1</sup> in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Kurkuma und den Pfeffer darin kurz aufschäumen lassen, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zugeben und glasig andünsten. Die Kürbis- und Kartoffelwürfel dazu geben, gut mit der Ghee-Würzmasse verrühren und 3 Minuten mitdünsten.

Chilischoten, Zitronenschale und die restlichen Gewürze zufügen und mit der heißen Brühe aufgießen, alles zum Kochen bringen. Hitze herunterschalten und das Gemüse bei schwacher Hitze in 15 -20 Minuten weich garen.

---

<sup>1</sup> Ein Rezept zur Ghee-Herstellung findet ihr auf meiner Webseite





Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

Rezepte fürs Herz nach Ayurveda-Art

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und beiseitestellen.

Zwei Schaumlöffel Gemüse aus der Suppe schöpfen und zugedeckt beiseitestellen, dann die restliche Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren.

Die Suppe mit Salz Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Creme-fraiche zugeben und die Suppe nochmals leicht schaumig aufschlagen.

Das beiseite gestellte Gemüse und die fein gewiegten Kerbelblätter zufügen. In Suppentassen füllen, mit etwa Kürbiskernöl, einem Tupper Creme- fraiche, den gerösteten Kürbiskernen und der fein geschnittene Paprika garnier und noch heiß servieren.

**Tipp:** Die Suppe eignet sich ohne die Zugabe von Creme-fraiche und Kürbiskern-Öl hervorragend zum Einkochen und hält an einem kühlen Ort mehrere Monate.



## HOKKAIDO-NÄHRWERT

Der Hokkaido ist der nahrhafteste unter den Kürbissen und enthält mit etwa 70 Kilokalorien pro 100 Gramm mehr als doppelt so viel Energie wie andere Sorten. Sein Proteingehalt ist mit knapp zwei Gramm aber fast doppelt so groß. Der Kohlenhydrat-Anteil liegt bei etwa 14 Gramm, der Fettgehalt bei ca. einen halben Gramm.

Reich an Vitamin C (30 mg) enthält der Hokkaido, besonders viel Beta-Carotin (4 mg), was sich in seiner leuchtend orangen Farbe widerspiegelt. Hundert Gramm des leckeren Kürbisses decken gut ein Drittel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Darüber hinaus enthält das Gemüse Vitamin B1, b2 und b6 sowie Vitamin E, Folsäure, Magnesium, Eisen und Phosphor.

