Kürbissuppe mit Petersilienrahm

Zutaten für 4 Personen:

• 500 g Hokkaidokürbis • 1 Zwiebeln • 2 EL Rapsöl • 1 Msp. Curry • 1 Knoblauchzehe • 750 ml Wasser • Salz + Pfeffer • 50 g Sauerrahm • ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1 Den Kürbis halbieren, die inneren Kerne entfernen und grob würfeln. Die Würfel in einer Schüssel sammeln.

2 Die Zwiebeln halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebeln grob würfeln und zu den Möhren geben.

3 Das Rapsöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Kürbis- und Zwiebelstücke zugeben, mit Curry bestäuben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten.

4 Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zum Gemüse in den Topf geben. 1 Minute anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, umrühren und leicht salzen. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

5 Den Sauerrahm glattrühren. Die Petersilie abspülen und trockenschütteln. Die Blätter ab- und kleinzupfen und unter den Sauerrahm rühren.

6 Sobald der Kürbis bissfest gegart ist, die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienrahm zur Suppe servieren.