



# Kürbiscremesuppe — *samtig & wärmend*

Oma-Rezept mit **Hokkaido & Butternuss** · cremig-nussig, mit Ingwer & einem Schuss Orange — **frisch** oder auf **Vorrat**

MENGEN · ZUBEREITUNG · VORRAT

## Mengen-Übersicht — alles skaliert mit dem Kürbis-Gewicht

Kürbis-Fruchtfleisch (Hokkaido + Butternuss, z. B. je zur Hälfte) — such dir deine **Kürbis-Menge** (Spalte), die ganze Spalte ist dein Rezept.

| ZUTAT                                                      | 1 KG                            | 1,5 KG      | 2 KG       | 2,5 KG       |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|------------|--------------|
| Kürbis ( <i>Hokkaido + Butternuss, geputzt</i> )           | 1 kg                            | 1,5 kg      | 2 kg       | 2,5 kg       |
| Karotte ( <i>Farbe &amp; Süße</i> )                        | 1 · 100 g                       | 150 g       | 2 · 200 g  | 250 g        |
| Zwiebel od. Schalotte                                      | 1 · 100 g                       | 150 g       | 2 · 200 g  | 250 g        |
| Knoblauchzehen                                             | 1                               | 1-2         | 2          | 2-3          |
| Ingwer ( <i>frisch — Geheimtipp</i> )                      | 10 g                            | 15 g        | 20 g       | 25 g         |
| Butter (+ 1 Schuss Öl)                                     | 20 g                            | 30 g        | 40 g       | 50 g         |
| Gemüsebrühe / -fond                                        | 700 ml                          | 1 L         | 1,4 L      | 1,7 L        |
| Obers / Schlagsahne                                        | 150 ml                          | 200 ml      | 300 ml     | 350 ml       |
| Kokosmilch ( <i>statt Teil des Obers, opt.</i> )           | 100 ml                          | 150 ml      | 200 ml     | 250 ml       |
| Orangensaft ( <i>od. 1 Apfel — Geheimzutat</i> )           | 50 ml                           | 75 ml       | 100 ml     | 125 ml       |
| Muskatnuss ( <i>frisch gerieben</i> )                      | 1 Pr.                           | 1-2 Pr.     | 2 Pr.      | 2 Pr.        |
| Salz ( <i>abschmecken — bei gesalzener Brühe weniger</i> ) | ½-1 TL                          | 1-1½ TL     | 1½-2 TL    | 2 TL         |
| Pfeffer ( <i>frisch gemahlen</i> )                         | ½ TL                            | ¾ TL        | 1 TL       | 1 TL         |
| Zucker od. Honig ( <i>Prise</i> )                          | 1 Pr.                           | 1 Pr.       | ½ TL       | ½ TL         |
| Curry od. Chili ( <i>opt., Wärme</i> )                     | ¼ TL                            | ¼-½ TL      | ½ TL       | ½ TL         |
| Kürbiskernöl + geröstete Kerne ( <i>Finish</i> )           | nach Geschmack — beim Anrichten |             |            |              |
| → ergibt ca. ( <i>Teller à 250 ml</i> )                    | ~1,5 L · 6×                     | ~2,2 L · 9× | ~3 L · 12× | ~3,7 L · 15× |

⚖️ **Gewicht** = **geputzt** (ohne Kerne, Butternuss ohne Schale): 1 kg geputzt ≈ **1,2 kg ganzer Kürbis** (Hokkaido ~1,1 kg · Butternuss ~1,3 kg). · 💡 **Hokkaido nicht schälen** (Schale mitkochen = nussig + Farbe), **Butternuss schälen**. · 🍲 **Obers erst am Schluss**, nicht mehr stark kochen.

### 🍠 So wird sie samtig & rund

**Kürbis + Karotte gut weich kochen**, dann **fein pürieren** (Stabmixer; für seidig durch ein Sieb). **Ingwer + Muskat** geben Wärme, ein **Schuss Orange** (od. Apfel) den fruchtigen Kick, **Obers/Kokosmilch** die Cremigkeit. Zum Schluss **Kürbiskernöl + geröstete Kerne** — der steirische Klassiker.



## So geht's — *Schritt für Schritt*

1. **Vorbereiten:** Hokkaido waschen, halbieren, Kerne auslöffeln, **mit Schale** in ~2–3 cm Würfel. **Butternuss** schälen, entkernen, würfeln. Karotte, Zwiebel & Knoblauch klein schneiden, **Ingwer** fein reiben.
2. **Anschwitzen:** Butter + Schuss Öl erhitzen, **Zwiebel glasig** dünsten (nicht bräunen), **Knoblauch + Ingwer** kurz mit (nicht braun — wird sonst bitter).
3. **Kürbis + Karotte dazu**, ~3–4 Min mitrösten (bringt Röstaroma). *Profi-Tipp für mehr Tiefe: Kürbis + Karotte stattdessen 25–30 Min bei 200 °C im Rohr rösten, dann zur Zwiebel geben.*
4. **Mit Brühe aufgießen** (Kürbis knapp bedeckt), aufkochen und ~20–25 Min weich köcheln, bis alles zerfällt.
5. **Fein pürieren** (Stabmixer) bis samtig — für seidige Suppe durch ein Sieb streichen.
6. **Obers (+ Kokosmilch) einrühren**, nur kurz erwärmen (nicht mehr stark kochen). Mit **Salz, Pfeffer, Muskat, Prise Zucker/Honig** und einem **Schuss Orangensaft** abschmecken. *Zu dick? Mit Brühe verdünnen.*



### Frisch genießen

In tiefe Teller, einen **Klecks Obers** einwirbeln, **Kürbiskernöl** darüber und mit **gerösteten Kürbiskernen** bestreuen. Dazu frisches Brot. 🌱



Herzhafter: knusprige **Speckwürferl** oder **Croûtons** obenauf.



### Auf Vorrat — einfrieren

1. **Suppe ohne Obers kochen** (Obers/Kokos erst beim Aufwärmen — sonst flockt es beim Einfrieren).
2. **Ganz auskühlen** lassen.
3. In **saubere Gläser od. Dosen** füllen, ~3 cm **Rand frei** lassen (dehnt sich beim Gefrieren — sonst springt das Glas), locker verschließen.
4. **Einfrieren** — hält ~6 Monate. Zum Servieren auftauen, erhitzen, **dann Obers einrühren & abschmecken**.

Kurzfristig: **Kühlschrank 3–4 Tage** (heiß in saubere Gläser füllen, kühlen).



**Cremesuppe NICHT im Wasserbad/Einkochtopf einwecken:** Pürierter **Kürbis ist säurearm** und mit **Obers** so dickflüssig, dass die Hitze beim Einkochen **nicht sicher bis in die Mitte** durchdringt — dafür gibt es **kein geprüftes Verfahren**, es besteht **Botulismus-Gefahr**. **Sicher haltbar nur durch Einfrieren** (oder wenige Tage im Kühlschrank). *Wer Kürbis „ins Glas“ einkochen will: nur als **Kürbis süß-sauer** (Würfel im Essigsud) — ein anderes Rezept.* Quelle: USDA/NCHFP & PSU Extension.