

# Naturpark kocht!

## Leckere Kürbissuppe mit Zutaten aus der Region

### ZUTATEN (FÜR VIER PERSONEN)

#### Kürbissuppe:

- 40 g Butter
- 300 g Butternut-Kürbis (geschält)
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g rote Zwiebeln
- Eine Knoblauchzehe
- Drei Esslöffel regionaler Balsam-Essig
- 400 ml Wasser oder Brühe
- Vier Teelöffel Tomatenpüree
- 100 ml Sahne
- Ein Zweig Rosmarin
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

### ZUBEREITUNG (DAUERT UMGEFÄHR 45 MINUTEN)

1. Die Zwiebeln, die Kürbisse, den Knoblauch und den Rosmarin-Zweig kleinschneiden.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und anschwitzen. Dann den Knoblauch und den Rosmarin hinzufügen und kurz brutzeln lassen.
3. Den Essig zum Ablöschen eingießen und trockenkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
4. Das Tomatenpüree und die Kürbisstücke in den Topf geben, kurz andünsten und dann mit Wasser oder Brühe auffüllen.
5. Das Ganze kochen lassen, bis die Kürbisstücke schön weich geworden sind. Rühren nicht vergessen!
6. Die Sahne hinzufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren, bis keine Stückchen mehr übrig sind.
7. Zum Schluss kann die Suppe mit einem sauberen Löffel probiert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.
8. Mit Kräutern der Saison garnieren und am besten mit einem leckeren Stück Bauernbrot genießen.

**Tipp:** Die Kürbissuppe kann natürlich auch vegan zubereitet werden!

Verwendet hierbei Öl statt Butter, Hafer- oder Soja-Cuisine statt Sahne und achtet auf veganen Essig.

Guten Appetit!

Weitere Informationen zum regionalen Einkauf: [www.naturpark-essenundtrinken.de](http://www.naturpark-essenundtrinken.de)