

Vegane Kürbiscremesuppe



Wenn Ihr Kürbisse zum Schnitzen ausgehöhlt habt und nicht wißt, was Ihr jetzt mit dem Fruchtfleisch machen sollt: kocht doch unsere vegane Kürbiscremesuppe! Ich nehme immer das Fruchtfleisch vom

Aushöhlen und fülle den (eventuell) fehlenden Teil an Kürbisfleisch mit Hokkaidokürbis auf. Ihr könnt aber selbstverständlich auch nur das Fleisch der Kürbisgeister nehmen, wenn Ihr mehrere Kürbislaternen geschnitzt habt. Diese vegane Kürbiscremesuppe ist unser Standardrezept, seit vielen Jahren (früher eben mit Butter und Sahne statt Bratöl und Pflanzencreme): und alle essen sie gerne! Sie läßt sich wunderbar vorbereiten und kann auch gut aufgewärmt werden, zum Beispiel im Rahmen eines Kürbisfestes, über dem offenen Feuer! So viele Teller Kürbiscremesuppe habt Ihr Eure Kinder noch nie löffeln sehen ... das verspreche ich Euch!

Jetzt aber zum Rezept!

Zutaten

- 1 kg Kürbisfleisch (Halloweenkürbis oder Halloweenkürbis/Hokkaido gemischt)
- Bratöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 5 EL Vollkornmehl (ich nehme Dinkel)
- 2 l Gemüsebrühe (wir lieben die veganen Gemüsebrühwürfel in Bioqualität der Firma Cenovis)
- 1 TL Kürbisgewürz "Kürbiskönig" von Herbaria
- 200 ml Pflanzensahne (ich nehme Hafer)
- frische Petersilie zum Bestreuen, wenn vorhanden

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Reichlich Bratöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese in das erhitzte Öl geben und anschwitzen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse dazupressen. Gut umrühren. Sind Zwiebeln und Knoblauch schön angeschwitzt, gibt man nacheinander die 5 Eßlöffel Vollkornmehl darüber und rührt dabei ständig um. Ist das Mehl vollständig im Topf und blubbert schön (sonst die Hitzezufuhr erhöhen!), wird es mit 2 l Wasser abgelöscht, wobei ständig mit einem Quirl gerührt wird, damit keine Klümpchen entstehen. Dann gibt man die vier Gemüsebrühwürfel hinzu und rührt solange um, bis diese sich aufgelöst haben (man kann natürlich auch die Gemüsebrühe vorher zubereiten und mit Brühe ablöschen: aber dann hat man einen Topf mehr zu spülen!).

Jetzt kommt das Kürbisfleisch hinzu: das ausgekratzte und weggeschnittene Fleisch vom Halloweenkürbis könnt Ihr einfach so in die Suppe geben, der Hokkaido wird vorher (ungeschält!) in grobe Würfel geschnitten.

Jetzt darf das Kürbisfleisch etwa 30 Minuten (bis auch der Hokkaido weich ist) in der Suppe köcheln, bei halbgeschlossenem Deckel. Nach der Kochzeit nehmt Ihr den Topf vom Herd und püriert alles mit dem Pürierstab gründlich durch. Nun wird das Kürbiskönig-Gewürz hinzugefügt und die Hafersahne eingerührt. Nochmals abschmecken und (wenn vorhanden) mit frischer Petersilie garniert servieren.

Dazu passt wunderbar ein frisches Vollkornbrot!