

Rezept

## Kürbis-Süßkartoffel-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Süßkartoffel-Suppe, am 30.09.2023

### Zutaten

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>1</b> Hokkaido-Kürbis (ca. kg) | <b>400 g</b> Süßkartoffeln                 |
| <b>1</b> Zwiebel                  | <b>2</b> Knoblauchzehen                    |
| <b>3 Stiele</b> Petersilie        | <b>3 EL</b> Öl                             |
| <b>1 l</b> Gemüsebrühe            | Salz                                       |
| <b>1 1/2 TL</b> Currypulver       | <b>300 g</b> Lamm- oder Rinderhackfleisch  |
| <b>30 g</b> Schmand               | <b>3 TL</b> Harissa (oriental. Chilipaste) |
| <b>3 EL</b> Kürbiskerne           |  |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

### Zubereitung

1. Kürbis waschen, putzen, entkernen und klein schneiden. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln. Knoblauch schälen, 1 Zehe in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken.
2. Kürbis, Süßkartoffeln, Zwiebel und Knoblauchscheiben in 1 EL Öl bei starker Hitze andünsten, Brühe zugießen. Mit Salz und 1 TL Curry würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen.
3. Inzwischen 1 Knoblauchzehe zum Hack pressen. Mit Petersilie, 1 EL Schmand, 1 TL Harissa, 1/2 TL Curry und Salz verkneten. Hack zu ca. 16 Klößchen formen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Klößchen darin bei starker Hitze rundherum ca. 10 Min. braten. Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Übrigen Schmand und 2 TL Harissa unterrühren und die Suppe abschmecken. Mit Hackklößchen und Kürbiskernen anrichten.