


# Orientalische Kürbissuppe

etwa 8 Portionen



gelingt leicht

 bis 40 Min.**Suppe:**

1 1/2 kg Hokkaido-Kürbis  
2 EL Olivenöl  
etwa 800 ml Gemüsebrühe  
500 ml Milch  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker  
Saft von 1 Limette

**Harissa:**

4 TL Kümmelsamen  
4 TL gemahlener Koriander  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
300 g rote Paprikaschoten  
1 Bund Minze (etwa 20 Stängel)  
100 ml Olivenöl  
1 TL Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
etwas Cayennepfeffer

**Außerdem:**

1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic (150 g)

**1 Vorbereiten:**

Kürbis waschen, in Spalten schneiden, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

**2 Suppe:**

Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbiswürfel darin andünsten. Gemüsebrühe und Milch zugießen, alles etwa 15 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze gar kochen. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

**3 Harissa:**

Kümmel, Koriander und Kreuzkümmel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Minzeblätter von den Stielen zupfen. Paprika, Minze, geröstete Gewürze und Öl in einen Rührbecher geben und pürieren. Die Paste mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

**4 Suppe mit Harissa und Crème fraîche anrichten.**

## Tipps aus der Versuchsküche

- Harissa können Sie gut vorbereiten und im Kühlschrank etwa 1 Woche aufbewahren oder ein Fertigprodukt nehmen.
- Die Kürbissuppe ist ohne Harissa einfrierges geeignet.