



## Caramelisierte Vanille-Kürbis-Suppe

### ZUTATEN

 Für 4 Personen

**600 g** Kürbis gerüstet gewogen

**1** Zwiebel

**4** Knoblauchzehen

**1** Vanilleschote

**25 g** Zucker

**2 Esslöffel** Butter

**1 Liter** Gemüsebouillon

**4 Zweige** Thymian

**2 dl** Rahm

**1/2 Teelöffel** Cayennepfeffer

Salz

Rahm nach Belieben,  
ersatzweise Crème fraîche

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

**579** kKalorien

**2422** kJoule

**21g** Kohlenhydrate

**33g** Eiweiss

**39g** Fett

Erschienen in  
11 | 2009, S. 39

### ZUBEREITUNG

- 1** Den Kürbis in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und die Samen herauskratzen.
- 2** In einer mittleren Pfanne den Zucker zu intensiv braunem Caramel schmelzen lassen; dies ergibt einen kräftigen Geschmack und mindert die Süsse des Zuckers. Sobald die gewünschte Farbe erreicht ist, die Butter, die Zwiebel, den Knoblauch sowie die Vanilleschote mit den Samen beifügen. Alles gut verrühren und mit 1 dl Bouillon ablöschen. So lange leise kochen lassen, bis sich der Caramel vollständig aufgelöst hat.
- 3** Nun den Kürbis und die restliche Bouillon beifügen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten weich kochen. **4** Die Thymianblättchen abzupfen und zur Suppe geben.
- 4** Wenn der Kürbis weich ist, die Vanilleschote entfernen und den Rahm beifügen. Die Suppe mit dem Stabmixer oder im Mixer fein pürieren und mit Cayennepfeffer sowie Salz würzen.
- 5** Vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen. In tiefen vorgewärmten Tellern oder Tassen anrichten und nach Belieben mit etwas flaumig geschlagenem Rahm oder einem Klacks Crème fraîche garnieren.

Wird die Suppe vorbereitet, nach dem Pürieren die Vanilleschote wieder beifügen und bis zum Servieren darin ziehen lassen. Das Vanillearoma wird dadurch noch intensiver.