

Kürbiscremesuppe mit Ingwer, Curry, Apfel

Kombi: Kürbis, Äpfel, Früchte (z.B. Ananas), Kokos passt auch prima.
Ingwer dazu und Curry-Paste

Curry-Paste

Wo immer sie zugegeben wird: im Öl mitbraten, weil sich dann Gewürze am besten entwickeln.

Etwas Currypaste gelb und etwas Currypaste grün in Öl anbraten, Kürbis-Würfel und Zwiebel-Würfel dazugeben, Apfelsaft, Geflügelbrühe, Sahne zugeben.

Apfel in Würfel schneiden (mit Schale, Speiseapfel, der einem gut schmeckt und ein wenig Säure hat, es kommt nicht auf die Sorte an).

Apfelsaft, süße Chilisauce oder Chili, Kokosmilch (oder Kokossirup und Sahne), etwas Sahne, aufkochen.

Entweder Mehlschwitze machen oder "Mehlschwitze umgekehrt":

Klassische Mehlschwitze klumpt oft. Stattdessen besser kühle Butter mit Mehl verkneten, dann in Stücken zugeben. Hier entstehen keine Klumpen und ich kann besser dosieren, wie stark ich die Bindung möchte. Nach ca. 5 Minuten ist das Mehl fertig ausgequollen.

Ingwer putzen:

Nicht mit Schäler schälen sondern mit Löffel abreiben, so wird nur ganz wenig abgerieben als Abfall.

Ingwer in ganz kleine Stückchen schneiden, dazugeben, kurz mitkochen lassen. (Je schärfer Suppe gewünscht wird, desto mehr Salz jetzt zugeben).

Suppe in Mixbecher pürieren, dann durchpassieren.

Beim Durchpassieren ist es nicht nötig, mit dem Löffel im Sieb zu rühren. Besser mit der Faust ans Sieb klopfen, dann geht Flüssigkeit ganz schnell durchs Sieb und Feststoffe bleiben zurück.

Auf Tellern anrichten, einen Esslöffel geschlagene Sahne drauf, mit Schaschlik-Stäbchen lässt sich ganz leicht ein zartes Muster ausziehen.

Spargelcremesuppe

Auch hier ist Mehlschwitze umgekehrt gut einsetzbar und zwar so:

Sahne in Topf aufkochen, "Mehlschwitze umgekehrt" in Tropfen dazugeben, so lange kochen, bis Mehl ausgekocht ist (ca. 5 Minuten), dann erst Spargelfond zugeben: klümpchenfrei mit intensivem Spargelgeschmack.