



## Leuenberger's Kürbis-Suppe

### Zutaten (Ergibt ca. 1 Liter Suppe)

700 g Kürbis, Potimarron/Hokkaido  
 vom Bauernhof Lindenholz  
 (ohne Kerne gewogen)

1 grosse Zwiebel  
 2–3 Knoblauchzehen

1 EL Bratbutter oder Rapsöl

1 Handvoll Kürbiskerne

1 Liter Gemüsebouillon

Salz und Pfeffer

Rahm oder Creme Fraiche  
 Petersilie, gehackt

### Zubereitung ⌚ ca. 50 Minuten

Kürbis samt Schale zuerst in Schnitze, diese dann  
 in ca. 1 ½ cm grosse Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken

Butter oder Öl in einer beschichteten Pfanne  
 erwärmen. Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin  
 bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten rührbraten.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Bouillon in einer zweiten Pfanne aufkochen, Kürbis  
 dazugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen  
 bis der Kürbis weich ist.

Pfanne vom Herd nehmen und pürieren. Je  
 nach gewünschter Konsistenz etwas Flüssigkeit  
 nachgeben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in Tassen oder Suppenteller anrichten und  
 nach Belieben ein Esslöffel Creme Fraiche oder  
 geschlagenen Rahm daraufsetzen. Mit gerösteten  
 Kürbiskernen und gehackter Petersilie garnieren und  
 sofort servieren.

 Beim Rührbraten entstehen Röstaromen,  
 die der Suppe ein kräftiges Kürbisaroma verleihen.

 Ohne Rahm oder Creme Fraiche, kann die Suppe  
 tiefgekühlt werden.

**Bauernhof Lindenholz**  
 Familie Leuenberger  
 4935 Leimiswil  
 062 965 16 89  
[matthiasleuenberger@sunrise.ch](mailto:matthiasleuenberger@sunrise.ch)

Rezept von:

**koch-mit**

**agro**  
 tourismus  
 Emmental - Oberaargau

[agrotourismus-ee.ch](http://agrotourismus-ee.ch) | 034 402 42 52