



Kürbis-Cappuccino

Vorspeise für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten + ca. 30 Minuten kochen

2 EL Kürbiskerne, 3 EL Olivenöl, 1 EL milder Curry, Salz, Pfeffer, 300 g Kürbis (z. B. Muskat, gerüstet gewogen),

1 Zwiebel, 1 TL Madras-Curry, 3 dl Gemüsebouillon, 2 dl Milch

1 Kürbiskerne mit einigen Tropfen Öl rösten, bis sie leicht Farbe annehmen und kissenartig aufgehen. Mit 1 Prise mildem Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Haushaltspapier auskühlen lassen. Kürbis und Zwiebel in Würfel schneiden. Im restlichen Öl bei starker Hitze kurz anbraten. Restliches Curry und Madras-Curry zugeben. Mit Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 30 Minuten weich kochen. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Milch in einer Pfanne erwärmen. Aufschäumen. Suppe in vorgewärmten Gläsern oder Tässchen anrichten. Schaum auf der Suppe servieren und mit den Kürbiskernen bestreuen. Sofort servieren.



Anna mag keinen Kürbis, deshalb gibt es für sie speziell einen Wintersalat mit Käsetoast, das Rezept für die feine Vorspeise finden Sie auf www.migros.ch/weihnachten



Kürbis geschnitten, Schweiz/Frankreich, per kg, aktueller Tagespreis



Curry, mild, 33 g, Fr. 1.15



Bio-Kürbiskerne, 400 g, Fr. 6.20



Sélection Olivenöl, Olio Extra Vergine da Olive Biancolilla, 250 ml, Fr. 12.80