



# Kürbissuppe mit Hack

Das feste, nussige Fruchtfleisch des Hokkaido-Kürbis schmeckt besonders gut und durch seinen niedrigen Wassergehalt hat er deutlich mehr Nährstoffe als andere Kürbissorten. Mit seinem niedrigen Kalorien- u. Fettgehalt ist er ein beliebtes Herbstgemüse für leichte Gerichte.



## Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1kg)  
250 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Esslöffel Öl  
1 l Gemüsebrühe  
150 ml Orangensaft  
100 g Schmand  
250 g gemischtes Hackfleisch  
6 Esslöffel Ahornsirup  
Salz u. Pfeffer  
Etwas Balsamico Creme



## Zubereitung

Den Kürbis zuerst halbieren und die Kerne entfernen, anschließend das Kürbisfleisch klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden, die Zwiebel würfeln.

Danach einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Nach und nach die Kartoffeln und den Kürbis hinzugeben. Alles gemeinsam kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft ablöschen, danach alles aufkochen lassen und zugedeckt 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.

Das Hackfleisch mit einem Esslöffel Öl in der Pfanne krümmelig braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kürbissuppe pürieren und anschließend mit Salz, Pfeffer und 4 Esslöffel Ahornsirup nachwürzen.

Die Suppe mit Hack anrichten. Je Teller einen Klecks Schmand hinzugeben und mit Ahornsirup beträufeln. Mit der Balsamico Creme den Teller verzieren.

*Guten Appetit!*