

Tomaten-Kürbis-Suppe

Im Herbst erfreuen uns wieder die farbenfrohen Kürbisse. Nicht jeder mag Kürbisgerichte, was sehr schade ist, denn im Kürbis steckt viel Gutes. Kürbisse enthalten viel Beta-Carotin, dazu Vitamin A und E, was zur Stärkung des Immunsystems benötigt wird. Außerdem enthält das Kürbisfleisch Phytosterine, denen gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden, B-Vitamine, Magnesium, Calcium, Eisen, Phosphor und Kieselsäure. Und die vielen guten Eigenschaften von reifen Bio-Tomaten würden mehrere Seiten beanspruchen. Wenn keine Tomatensaison mehr ist, ist es besser auf Dosentomaten zurückzugreifen. Von Geschmack kann man bei den Supermarkttomaten im Winter wirklich nicht sprechen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 3/4 l Gemüsebrühe
- ▶ 1/2 kleiner Hokkaido-Kürbis (etwa 500 g)
- ▶ 500 g frische Tomaten oder
1 Dose geschälte Tomaten
- ▶ 125 ml trockener Weißwein
- ▶ 1 kleines Stück Sellerie (etwa 50 g)
- ▶ 1/2 Stange Lauch
- ▶ 3 TL Tomatenmark
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 50 ml Sahne



Zubereitung:

- ▶ Die Gemüsebrühe in einem hohen Topf zum Kochen bringen.
- ▶ Den Kürbis waschen und in kleinere Stücke schneiden.
- ▶ Frische Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, dann häuten.
- ▶ Die Tomaten ebenfalls klein schneiden.
- ▶ Die Sellerie schälen und in Würfel schneiden.
- ▶ Den Lauch waschen und in Ringe schneiden.
- ▶ Das zerkleinerte Gemüse in die Brühe geben.
- ▶ Den Wein und das Tomatenmark dazufügen.
- ▶ Etwa 20 Min köcheln lassen, dann mit dem Passierstab passieren (Vorsicht, spritzt – deshalb der höhere Topf)
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken.