

---

## CREMIGE BUTTERNUSS-KÜRBIS-ZITRONENSUPPE

---



für 4 Personen als Hauptmahlzeit oder für 6-8 Personen als Vorspeise

### Zutaten

---

1 Butternuss-Kürbis, ca. 1 kg  
1 TL Meersalz  
3 EL natives Olivenöl extra  
1 Bund Petersilie, fein geschnitten  
3 dl Wasser  
2 dl trockener Weisswein  
1-2 Prisen Cayenne-Pfeffer  
1 Zitrone, abgeriebene Schale  
60 g Datteln, davon 3 Stk. für  
Dekoration beiseite legen  
1.5 dl Kokosmilch  
1/2 Zitrone, Saft

### Und so wird es gemacht ;-)

---

1 Den Kürbis waschen und ihn in Würfel schneiden, zusammen mit dem Meersalz, dem Olivenöl, der Petersilie, dem Wasser, dem Weisswein und Cayenne-Pfeffer in einem Topf weichkochen.

---

2 In der Zwischenzeit die Datteln entsteinen und halbieren.

---

3 Die Datteln und die Kokosmilch dazugeben, aufkochen, weitere 10 Minuten ohne Deckel kochen lassen.

---

## Tipp

---

Dieses Rezept kann gut vorbereitet und in zwei Schritten gekocht werden.

## Und weiter ...

---

4 Alles pürieren.

---

5 Die 3 Datteln möglichst fein schneiden.

---

6 Die Suppe in Teller oder Gläser füllen, mit den Datteln bestreuen und servieren.

## Küchen-Philosophie

---

„Gut zu kochen ist ein schöpferischer Akt. Wer die Küche liebt, der liebt es auch, zu erfinden.“

Maria Callas