

# Kürbissuppe – Variationen



Foto Gisela Martin 1. Rezept in Kombination mit Kürbisbrot (ebenfalls in den Dateien)

## **1. Rezept**

### **Zutaten:**

1 kg Hokaidokürbis

Butter zum Anschwitzen

250 gr. Zwiebeln

15 gr. frischer Ingwer

150 ml Weißwein (wenn Kinder mitessen durch Brühe ersetzt)

2 EL Gewürzcreme (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)

300 ml. frisch gepresster Orangensaft

400 ml. Sahne (wer Kalorien einsparen möchte nimmt die Hälfte an Sahne bzw. ersetzt durch Milch)

1 Stange Zitronengras

1 getrocknete Chilischote

10 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben

Etwas Minze (frisch oder getrocknet)

Etwas Milch

Kürbiskerne zerstoßen

### **Zubereitung:**

Ingwer reiben

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinerer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich)

Butter in Kessel geben, Kochröhrelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

Mit Weißwein ablöschen.

1 Liter Wasser und 2 EL Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen und pürieren (Pürierstab oder Blender, habe ich Gäste benutze ich immer den Blender, dann kann man nämlich später tropfenfrei die Suppe in ein schönes Glas füllen und ich habe den Eindruck, dass es mit dem Blender noch besser wird)

Sahne und Orangensaft zugeben, mit Chilischote, Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch aufschäumen

Suppe in Glas füllen, mit aufgeschäumter Milch und zerstoßenen Kürbiskernen (d.h. Kürbiskerne in Gewürzmühle zerkleinert) servieren.

Aus den Kürbisresten backe ich meistens parallel ein leckeres Kürbisbrot (siehe Foto, ist auch hier im Blog), das sich wunderbar als Beilage zur Suppe eignet. Alternativ eignet sich das Kürbisknusperbrot, dass ebenfalls hier im Blog zu finden ist.

## **2. Rezept Kürbis-Ingwersuppe mit roten Linsen und Kokosmilch**

## Rezept von Melanie Gläser

### **Zutaten:**

1 TL Kokosöl  
1 Zwiebel  
1 Stk Ingwer  
1 Kürbis  
1 Bio Zitrone  
2 EL Gemüsebrühpaste (selbst gemacht)  
1 gr Tasse rote Linsen  
1/2 Dose Kokosmilch  
Salz/Pfeffer

### Zubehör:

ggf. Multi oder Gewürzmühle  
Koch-Rührelement oder Flexi

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Ingwer zerkleinern (Multi, Gewürzmühle oder Messer) und Kürbis in Stücke schneiden.

Kokosöl in der CC schmelzen (140°C) und Zwiebeln und Ingwer darin anschwitzen. Kürbis zugeben und ebenfalls eine Zeit anschwitzen. Anschl. mit Wasser ablöschen, Gemüse Brühe zugeben und auf 110° Stufe 2 für 20 min köcheln lassen.

1/2 Dose Kokosmilch, rote Linsen sowie Schale und Saft der Zitrone zugeben und weitere 10-15 min köcheln lassen.

Suppe mit dem Zauberstab pürieren und mit Pfeffer und ggf etwas Salz abschmecken.

*Tipp zur Resteverwertung von Kürbissuppe von Célie Hélène:*

Mit Eiern und Mehl zu einem Kürbispfannkuchen verarbeiten:



Foto Célie Helène

---

## Waffeln – Variationen



Foto: Gisela Martin – 1. Rezept

***1. Rezept – Ursprung unbekannt, Autor Gisela Martin***

### **Zutaten:**

300 g Mehl

200 gr. Butter

100 g Zucker

2 TL Backpulver

2 EL Vanillezucker

6 Eier

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Tassen Milch (mittlere Größe, Mittelding zwischen Kaffeetäschen und Kaffeepott)

1 Prise(n) Salz

### **Zubereitung:**

Flexi einsetzen und Butter und Milch zugegeben, 40 Grad, bis Butter geschmolzen ist

Temperatur auf 0 stellen, zu K-Haken wechseln und Eier und dann restliche Zutaten zugeben und alles verrühren

Waffeleisen mit Öl besprühen, herausbacken.

Schmeckten herrlich knusprig. Der Teig langte für 13 Waffeln.

Vor dem Servieren haben wir die Waffeln noch mit Puderzucker bestreut.



Foto: Melanie Gläser – 2. Rezept

### **2. Rezept von Melanie Gläser:**

Rezept für 2-3 Waffeln

### **Zutaten:**

3 EL Mandelmus

2 Eier

1/4 TL Weinsteinbackpulver

1 Schuss Kokosmilch

1 TL Kokosöl  
Bourbon Vanille  
Zimt

### **Zubereitung:**

Alles in meiner Gewürzmühle zu einem Teig vermixt und dann im Waffeleisen ausgebacken.

### **3. Rezept Buttermilch-Waffeln zur Verfügung gestellt von Claudia Maria Bonifacio**

Diese Buttermilch-Waffeln sind bei uns sehr beliebt, denn sie sind nicht zu süß, so dass noch allerlei Toppings – wie ganz klassisch Puderzucker, heiße Kirschen mit Schlagsahne oder Ahornsirup – gut passen. Die Buttermilch schmeckt nicht säuerlich, sorgt aber für ein super lockeres und gleichzeitig knuspriges Ergebnis. Habe ich keine zur Hand, nehme ich einfach Actimel, das passt prima!

Für ca. 8 bis 10 Waffeln:

### **Zutaten:**

125 g Butter mit K-Rührer oder Flexi-Rührer cremig rühren

50g Zucker

2 Esslöffel Vanille-Zucker

Hinzufügen und rühren bis der Zucker sich gelöst hat

4 zimmerwarme Eier jeweils einzeln unterrühren

Die Masse muss nun sehr cremig sein und an Volumen zugenommen haben

Geriebene Schale einer Zitrone hinzufügen

250g Weizenmehl

1 Tl. Backpulver

abwechselnd mit

ca. 200g Buttermilch (übrigens schmeckt Actimel als Buttermilch Ersatz sehr gut) unterrühren

Der Teig muss von der Konsistenz her etwas dicker als Pfannkuchen-Teig sein, also ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit zufügen.

Teig ruhen lassen und in gut gebuttertem Waffeleisen backen.

Der Teig kann bedenkenlos stehen gelassen werden; eine gewisse Ruhezeit ist sogar von Vorteil für das Quellen des Mehls. Gelegentlich bleibt bei uns Teig übrig, den ich abgedeckt im Kühlschrank lagere und am nächsten Tag abbacke, da gibt's geschmacklich nur ganz geringe Einbußen.

#### 4. Rezept von Elvira Preiß

Dieses Rezept machen wir schon seit über 20 Jahren so.

##### **Zutaten und Zubereitung:**

250 g Butter oder Margarine schaumig rühren.

100 g Zucker und

1 Vanillezucker dazu fügen

4 Eigelb

125 g Mehl

125 g Speisestärke

2 gestrichene TL Backpulver

1/4 Liter Sahne unterrühren

4 Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben.

#### 5. Rezept "normale Herzchenwaffeln" von Chris Tine

##### **Zutaten:**

250g Butter

250g Zucker oder nach Geschmack

6 Eigelbe

500g Mehl

1/2 warme Milch

1TL Backpulver

Etwas abgeriebene Zitronenschale

2 Vanillezucker

Schnee von 6 Eiweiß

#### 6. Rezept "Apfelwaffeln" von Chris Tine (Herzchenwaffeln)

##### **Zutaten:**

250g Butter  
75g Zucker  
4 Eier  
250g Mehl  
1 TL Backpulver  
1/8 Liter warme Milch  
300g Äpfel, gewürfelt  
50g Mandeln oder Nüsse  
1/2 TL Zimt

## 7. Jane Schweglers Familienwaffelrezept

### **Zutaten:**

200 g Butter  
200g Zucker  
6 Vollei  
500 g Mehl  
375 g Milch  
Vanille, Salz, Zitrone, Zimt