

# HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept  
aus dem Bienengarten



## Kürbis-Mango-Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

500 g	Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido - der geht auch mit Schale)
1	reife Mango
2	Kartoffeln
1	Schalotte
2 EL	Öl
1 l	Gemüsebrühe
4 EL	Honig
1 Stck	Ingwer (klein)
1 Prise	Salz und Pfeffer (je)
1 Prise	Kreuzkümmel
100 ml	Sahne (optional)

Ein feines Süppchen in  
der kalten Jahreszeit.  
Als Hauptgang... oder  
Vorspeise - lecker!



### Zubereitung:

- 1.** Den Kürbis entkernen und gegebenenfalls schälen. In grobe Würfel schneiden. Beim Hokkaido kann die Schale dranbleiben, sie wird beim Kochen weich.
- 2.** Mango und Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln.
- 3.** Öl erhitzen, das gesamte Gemüse und die Mango hinzu geben und andünsten. Gemüsebrühe angießen und etwa 25 Minuten köcheln lassen. (Beim Hokkaido-Kürbis prüfen, ob die Schale weich ist, sonst noch etwas Garzeit hinzugeben) Alles pürieren.
- 4.** Ingwer schälen, fein reiben und hinzugeben. Suppe mit Honig und Gewürzen abschmecken. Sahne steif schlagen und Suppe mit einem Klecks davon anrichten.