

Græskarsuppe

Den 31. oktober er det Halloween. Den amerikanske tradition har efterhånden også vundet udbredelse her til lands. De store græskar bliver forvandlet til græskarhoveder med lys i. De mindre græskar, fx Hokkaido er mere velegnet til denne suppe end de store, hvor der er ikke så meget kød i.

Ingredienser:

Til 4 personer

1 løg i tern
1 fed hakket hvidløg
600 g græskarkød i tern, fx Hokkaido
1 spsk smør eller olie
4 dl kraftig hønsbouillon
1 tsk salt
Peber
Lidt revet muskatnød
Blade fra 2 kviste timian
2 dl letmælk
Tilbehør:
Brød



Fremgangsmåde:

Sauter løg, hvidløg og græskar i smørret i en gryde. Tilsæt bouillon, salt, peber og muskatnød. Lad det simre under låg i 20-30 minutter. Kom mælken i og blend det. Kom det tilbage i gryden og varm suppen igennem. Server med brød og pynt evt. med timian.

Grønsager pr. person: ca. 175 g

Tips

Det er nemmest at skære græskaret i to halve, lægge det med snitfladen nedad på et spækbræt og skære skrællen af. Fjern kernerne og det svampede kød i midten. Du skal regne med ca. 1 kg græskar for at få 600 g græskarkød.