

Einfache Kürbissuppe

FÜR 4 PERSONEN**ZUBEREITUNGSZEIT:** 10 MINUTEN

VEGAN/VEGETARISCH, GLUTENFREI

1 Mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm, optional für Würze)

1-2 EL Öl (z. B. Olivenöl)

750 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch (oder Sahne)

Salz, Pfeffer

Muskatnuss und/oder Currypulver (nach Geschmack)

Kürbiskerne oder Croutons (zum Garnieren)

DAS KANN ICH VORBEREITEN:

Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen (Hokkaido muss nicht geschält werden). In grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Die Kürbisstücke hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Pürieren:

Die Suppe mit einem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren. Kokosmilch (oder Sahne) einrühren und die Suppe nochmals erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und ggf. Currypulver abschmecken.

Servieren:

Die Suppe in Schalen füllen und nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen, Croutons oder einem Klecks Creme fraîche garnieren.

TIPP:
STATT HOKKAIDO KANNST DU AUCH BUTTERNUT- ODER MUSKATKÜRBIS VERWENDEN, DIESE MÜSSEN JEDOCH GESCHÄLT WERDEN.
FÜR EINE BESONDERE NOTE KANNST DU BEIM ANBRATEN DER ZWIEBEL ETWAS CURRY ODER KURKUMA HINZUFÜGEN.

**AUS DEM VORRATSSCHRANK:**

- ÖL
- GEMÜSEBRÜHE
- SALZ
- PFEFFER
- MUSKATNUSS/CURRYPULVER

EINKAUFSLISTE:

- HOKKAIDOKÜRBIS
- ZWIEBEL
- KNOBLAUCH
- INGWER
- KOKOSMILCH
- KÜRBISKERNE/CROUTONS