

Kürbissuppe

Zutaten:

-  Für 4 Personen
-  1 EL Ghee
-  1 Hokkaidokürbis, ca. 1 kg
-  2 Kartoffeln
-  1 Stange Lauch
-  ½ Knolle Sellerie
-  1 säuerlicher Apfel
-  1 TL Curry
-  ½ TL Ingwerpulver oder 1 cm frische Ingwerwurzel gerieben
-  ¼ TL Chilipulver oder eine halbe frische Chilischote
-  ½ TL Korianderpulver oder fein gemörserte Koriandersamen
-  1 Dose Kokosmilch oder 250 ml Sahne
-  Gemüsebrühe
-  Etwas Zitronensaft, Kürbiskerne
-  Kürbiskernöl (optional)

Zubereitung:

Kürbis, Kartoffeln, Lauch, Sellerie und Apfel in kleine Stücke schneiden

Im Ghee zuerst den Lauch andünsten, dann die gemahlenen Gewürze dazugeben, und das restliche Gemüse. Alles zusammen einige Minuten andünsten lassen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen bis das Gemüse knapp bedeckt ist. Alles etwa 30 Min. kochen lassen.

Wenn das Gemüse gar ist, kann die Suppe püriert werden bis sie ganz fein ist oder nach Wunsch noch einige Stücke, sodass noch ein paar Stücke darin sind.

Kokosmilch bzw. Sahne zugeben alles nochmals kurz pürieren und einige Minuten köcheln lassen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit etwas Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und mit den Kürbiskernen und nach Bedarf mit frischen Kräutern garnieren. Optional etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.