

Kürbissuppe

Rezept für 4-6 Personen

**ca. 750 g Kürbisfleisch
(ca. 1 Hokkaido-Kürbis)**

Hokkaido muss NICHT geschält werden. Mithilfe eines Esslöffels entkernen und würfeln.

**3-5 Mohrrüben
1 mittelgroße Zwiebel
daumengroßes Ingwerstück**

+
+
schälen und ebenfalls würfeln.

1 EL Rapsöl

erhitzen und Zwiebel glasig dünsten.
Kürbis-, Mohrrübenwürfel und Ingwer dazugeben und kurz mit andünsten.

1 EL Curry/Ras El Hanout

mind. 750 ml Gemüsebrühe

Mit der Brühe alles bedecken und 20 min köcheln lassen.

Kürbiskerne

In der Zwischenzeit ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

**Curry, Ingwer, Jodsalz,
Pfeffer, Zitronensaft**

Am Ende der Garzeit die Suppe pürieren und mit abschmecken, evtl. ein paar Spritzer Zitronensaft.

**1-2 EL Kochsahne 15% oder
Kokosmilch
Kürbiskernöl**

Mit einem Spritzer Kochsahne, den angerösteten Kürbiskernen und etwas garniert anrichten.

