Kürbissuppe (vegan)

Küche Basics, Hauptspeisen, Suppen

Portionen	Vorbereitung	Kochzeit
6 Portionen	15 Minuten	30 Minuten

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 Kilo)
- 2 große Möhren
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 500 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Currypulver
- 4 EL neutrales Öl (z.B. Rapsöl)
- Salz
- Pfeffer

Zum Garnieren (optional)

- 30 g Kürbiskerne
- 100 ml vegane Sahne
- 4 EL Kürbiskernöl

Anleitungen

1. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen
   Kürbisfleisch grob würfeln.

2. Möhren waschen, bürsten und grob würfeln.
   Ingwer schälen, fein hacken.

3. Das neutrale Öl in einem großen Kochtopf erhitzen, Kürbis- und Möhrenwürfel hinein geben und unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten andünsten.
   Ingwer hinzu geben und eine Minute mitdünsten.

4. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und diese aufkochen lassen. Eine Minute köcheln lassen, dann die Kokosmilch hinzugeben.
   Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, so dass die Suppe nur noch leicht köchelt.
   Deckel auf den Topf geben und die Suppe 25 Minuten köcheln lassen.

5. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und die Sahne für die Garnitur leicht aufschäumen.

6. Nach Ende der Kochzeit das Currypulver hinzugeben und die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Ggf. mit der aufgeschäumten Sahne, Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl garnieren.
   Dazu passt am besten Vollkorn-Baguette.