

Kürbis-Kartoffelsuppe mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen (Dauer: ca 35 Minuten)

- 600 g Hokkaidokürbis
- 300 g Kartoffeln
- 1 große Karotte
- 4 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 200 ml Kokosmilch
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Zitrone oder Limette
- Salz
- Sojasauce
- Bratöl und Kürbiskernöl



Zubereitung:

1. Ingwer und Zwiebel fein hacken und beides in etwas Öl in einem großen Topf anbraten.
 2. Kürbis putzen, aushöhlen und in grobe Würfel schneiden.
(Kerne nicht wegwerfen, daraus kann man super geröstete Kürbiskerne zum Snacken machen)
 3. Kartoffeln und Karotte schälen und ebenfalls grob schneiden.
 4. Das gesamte Gemüse in den Topf geben und für circa 5 Minuten anrösten. Anschließend die Gemüsebrühe hinzugeben und mit geschlossenem Deckel circa 15 Minuten weich kochen.
 5. Alles fein pürieren und die Kokosmilch hinzugeben, dann mit Salz, Sojasoße und Zitronensaft abschmecken.
 6. Mit etwas Kürbiskernöl servieren und genießen
- Super passen auch noch Kartoffelbrötchen als Beilage oder Baggers mit Apfelmus als Nachtisch dazu!

Kürbiskernsnack:

1. Die frischen Kürbiskerne vom Fruchtfleisch befreien und in kochendem Wasser für circa 10 Minuten weichkochen.
 2. Die Kerne absieben, kurz mit einem Küchenhandtuch abtrocknen und in eine kleine Schüssel geben.
 3. Nach Geschmack mit etwas Öl, Salz, Currypulver und geräuchertem Paprikapulver würzen und durchmengen.
 4. Nun die Kerne auf ein Backblech verteilen und für circa 10 – 15 Minuten bei 200 Grad bis zur gewünschten Bräune backen.
- Der Phantasie sind bei der Würzmischung keine Grenzen gesetzt. Auch süße Varianten à la „gebrannte Kürbiskerne“ sind möglich.

Guten Appetit!