

Klassische Kürbissuppe

Zutaten:

- 1 großer Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 2 Äpfel
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 weiße und 1 rote Zwiebel
- 4 dicke Möhren
- 4 große Kartoffeln (alternativ Süßkartoffeln)
- Etwas frisch geriebenen Ingwer
- Frisch gemahlener weißer Pfeffer
- Salz
- 1 TL Zucker
- Olivenöl zum Anbraten
- Frisch gehackte Petersilie
- Kürbiskernöl

Anleitung:

1. Etwas Olivenöl in einen großen Topf hinein geben. Den Kürbis waschen, vierteln, das Kerngehäuse vollständig entfernen, in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben. Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Äpfel waschen, schälen, bei den Äpfeln außerdem das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. (Die Stücke brauchen nicht so sehr klein sein, einfach grob zerschnübbeln.) Zum Kürbis in den Topf geben.
2. Alles bei hoher Hitze scharf anbraten. Kräftig umrühren, dann mit der Kokosmilch ablöschen, auf mittlere bis niedrige Hitze runter stellen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und bei geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Alles mit dem Pürierstab pürrieren.

4. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die Suppe zu dickflüssig ist. Nochmals mit Salz, Pfeffer und dem geriebenen Ingwer abschmecken. Petersilie unterrühren. Die fertige Suppe in Schüsseln abfüllen, mit Kürbiskernöl beträufeln und noch heiß zu etwas frischem Brot oder Reis genießen.