



## Klassiker im Herbst: Rezept für vegane Kürbissuppe

Ob als herbstliche Vorspeise, oder als leichte Hauptspeise: eine Kürbissuppe darf im Herbst einfach nicht fehlen. Wir haben daher eine schnelle, einfache und vegane Kürbissuppe für Dich vorbereitet. Was Du brauchst und wie es geht, verraten wir Dir nachfolgend.

### Zutaten für Deine Kürbissuppe:

- 500 Gramm Hokaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Kokosmilch
- 10 Gramm Ingwer
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kurkumapulver (optional)
- Sonnenblumen- oder Kürbiskerne als Deko
- Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl
- frische Kräuter (optional)

### So gelingt Deine Kürbissuppe:

Als erstes wird der Hokkaido Kürbis gewaschen. Da das Zerkleinern immer Schwerarbeit ist, haben wir uns einen einfachen Trick zu eigen gemacht. Lege den Kürbis für 20-30 Minuten bei 160 Grad auf ein Backblech. So wird der Kürbis schon zart und Du kannst ihn einfach Schneiden.

Zerkleinere also zunächst den Kürbis mit einem scharfen, großen und stabilen Messer. Das gute am Hokkaido ist, dass diese Kürbissorte mit der Schale gegessen bzw. gekocht werden kann und so das lästige Schälen entfällt.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Wüfel schneiden. Ebenfalls den Ingwer schälen. Tipp: Nutze hierfür einen Teelöffel. Ingwer fein hacken.

Dünste nun die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas (ca. 1 Esslöffel) Öl an. Nutze am besten das Öl, wessen Kerne Sie auch als Deko nutzen werden. Gib anschließend den Kürbis hinzu und brate ihn kurz mit an. Lösche das Ganze dann mit der Gemüsebrühe ab, so dass die Kürbisstücke bedeckt sind. Jetzt Gewürze hinzugeben und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis gar (weich) ist.

Gib nun die Kokosmilch hinzu und püriere die Masse mit dem Pürierstab, bis die Suppe cremig ist. Vor dem Essen die Suppe noch mal mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Chilipulver abschmecken. Wer es gerne etwas fruchtiger mag: Einfach noch einen Schuss Orangensaft hinzufügen. Wer gerne Curry ist, kann auch etwas Currygewürz hinzufügen.

Die Kürbissuppe jetzt in Suppenschüsseln füllen und mit Kernen und ggf. frischen Kräutern dekorieren. Wer mag, kann auch noch etwas Balsamicocreme zur Deko nutzen. Für Nicht-Vaganer ist auch Creme Fraiche immer ein leckeres Topping.

**Tipp:** Besonders gut schmeckt frisches Sonnenblumen- oder eben Kürbiskernbrot zur herbstlichen Kürbissuppe. Wir wünschen guten Appetit.