

KÜRBISSUPPE

mit Süsskartoffel und Kurkuma



Zutaten für 2 Personen:

1 EL Kokosöl
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chili, oder
Chiliflocken
100 g Süßkartoffel
300 g Kürbis (Hokkaido)
1 TL Kurkuma
schwarzer Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
(30 ml Sahne)

geschlagene Sahne
Kürbiskernöl
geröstete Kürbiskerne

Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in 2cm große Stücke schneiden. Den Kürbis in gleichgroße Stücke zerteilen.

In einem Topf das Kokosöl zum Schmelzen bringen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin weich dünsten. Den Kürbis und die Süßkartoffel hinzufügen und für ein paar Minuten mitbraten. Nun das Kurkuma, den Pfeffer und die Chili hinzufügen. Alles kurz anbraten und mit der Brühe aufgießen. Die Suppe auf mittlerer Stufe so lange köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

Nun alles mit einem Mixstab pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen. Die Suppe abschmecken und evtl. nochmal nachwürzen. Wer mag, kann nun die Sahne hinzufügen. Ich lasse sie meistens weg und gebe sie lieber nur geschlagen obendrauf.

Die fertige Suppe mit der geschlagenen Sahne, dem Kürbiskernöl, gerösteten Kürbiskernen und etwas Pfeffer servieren.