



ZUTATEN für 4-6 Personen

1 kg Kürbis

2 EL Kürbiskerne

1 walnussgroßes Stück frischer
Ingwer

2 kleine Kartoffeln

1 Zwiebel

2 EL kalt gepresstes Kürbiskern- oder
anderes Öl

1/8 l süße Sahne

1/2-1 l Gemüsebrühe

Meersalz, Pfeffer, Muskat

Ingwer-Kürbis-Suppe

ZUBEREITUNG

Kürbis schälen, zerteilen, entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln ebenso vorbereiten. Zwiebeln fein würfeln und in etwas Öl kurz andünsten, die Kürbis- und Kartoffelstücke zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Ingwer fein raspeln und zugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Zum Abkühlen auf die Seite stellen.

Kürbiskerne grob hacken und ohne Fett in der Pfanne anrösten. Die Sahne leicht anschlagen. Die abgekühlte Suppe mit dem Pürierstab oder Mixer sämig aufschlagen und kurz erwärmen, die Sahne unterheben und abschmecken.

Auf vorgewärmten Tellern mit einigen gehackten Kürbiskernen, kleinen Kürbisstückchen u.ä. verzieren