Geröstete Kürbissuppe

PORTIONEN: 4 PERSONEN

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1–1,2 kg, ungeschält verwendbar)
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen (mit Schale)
2 Karotten
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver (geräuchert, optional)
1 TL Koriandersamen (optional)
1 TL Kreuzkümmelsamen (optional)
½ TL Muskatnuss (frisch gerieben)
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm, geschält)
700 ml Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
200 ml Kokosmilch oder Sahne
1 TL Honig oder Ahornsirup (nach Geschmack)
1 Spritzer Zitronensaft oder Apfelessig

Zum Servieren: Kürbiskerne, Kürbiskernöl, frische Kräuter (Koriandergrün oder Petersilie) und ein Klecks Crème fraîche, Schmand oder griechischer Joghurt

Lindchen schmeckt

Geröstete Kürbissuppe

PORTIONEN: 4 PERSONEN

WWW.LINDCHEN.DE

Zubereitung

Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden.
Zwiebeln schälen und vierteln.
Karotten schälen und in Stücke schneiden.
Knoblauchzehen ungeschält lassen.
Optional - Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer kleinen Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis sie duften. Leicht im Mörser zerstoßen.
Gemüse auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln.
Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den gerösteten Gewürzen bestreuen.
Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 35–40 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Geröstetes Gemüse in einen Topf geben.
Knoblauch aus der Schale drücken und hinzufügen. Mit Brühe auffüllen und den Ingwer dazugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Alles cremig pürieren.
Kokosmilch oder Sahne einrühren. Mit Muskat, Honig und Zitronensaft abschmecken. In Schüsseln füllen. Mit gerösteten Kürbiskernen, frischen Kräutern und einem Klecks Crème fraîche, Schmand oder Joghurt toppen.
Ein paar Tropfen Kürbiskernöl machen das Ganze perfekt.

Lindchen schmeckt