



Kürbisschaumsuppe

Zutaten für 5 Personen:

40	g	vegane Margarine
50	g	Zwiebel in Würfel
2	Zeh.	Knoblauch, in Scheiben
450	g	Hokkaidokürbis
1,5	TL	Currypulver
700	ml	Gemüsesuppe klar oder Klare Gemüsesuppepulver von Alnatura
150	ml	Sojarahm Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Garnitur:

Kürbiskernöl, Kürbiskerne und veganes Joghurt

Herstellung:

1. Zwiebel in kleine Würfel und Knoblauch in Scheiben schneiden.
2. Den Hokkaido, waschen, halbieren, „Kraut“ entfernen und den Kürbis in 3 cm Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch in der Margarine goldgelb anrösten.
4. Kürbiswürfel hinzu geben und darin andünsten lassen.
5. Mit Currypulver stauben und mit Gemüsesuppe aufgießen.
6. Zirka 20 Minuten köcheln lassen und dabei öfters umrühren.
7. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in der Pfanne trocken rösten.
8. Suppe pürieren und mit Sojarahm auffüllen, abschmecken.
9. Kurz vor der Ausgabe die Suppen nochmals aufmixen.
10. Im Suppenteller anrichten und Kürbiskernöl, mit den gerösteten Kürbiskernen und verrührten Sojajoghurt vollenden.

Tipp:

Den Hokkaidokürbis kann man mit der Schale genießen.