

» KÜRBISSUPPE «

ZUTATEN: ZUBEREITUNG:

500 g Hokkaido-Kürbis	waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und in Würfel schneiden.
250 g Karotten	waschen, schälen und würfeln.
1 Zwiebel	schälen und klein würfeln.
2 Knoblauchzehen	schälen und sehr klein würfeln.
½ Ingwerknolle	waschen, schälen und reiben.
20 g Butterschmalz oder Ghee	in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten, Karotten, Ingwer und Kürbis zufügen, mit auffüllen und mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn alles weich ist, mit dem Stabmixer pürieren. Mit
0,75 l Gemüsebrühe (Instant)	
Salz	
Pfeffer	
Chili aus der Mühle (Vorsichtig! Wird schärfer)	würzen
2 EL Kürbiskerne	in einer trockenen Pfanne rösten. Die fertige Suppe in einem Teller oder in einer Schale anrichten, mit den gerösteten Kürbiskernen und garnieren und servieren.
1 TL Schmand	

