



Kürbissuppe

Eine leckere Kürbissuppe gehört definitiv zu den Klassikern im Herbst. Verfeinert mit etwas Garam Masala, Kokosmilch und roten Linsen ist die Suppe echtes Soulfood an kühlen Tagen. Das Beste daran: Die Suppe ist vegan und hat nur wenige Kalorien

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zutaten (für 4–5 Portionen)

- 1,8–2 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 150 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Garam Masala
- Salz & Pfeffer
- Etwas Frühlingszwiebel-Grün
- Kürbiskerne

1 Kürbis entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden (Hokkaido-Schale kann verzehrt werden). Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen – alles grob hacken.

Tipp: Falls sich der Kürbis nicht einfach schneiden lässt, am besten halbieren, entkernen und zuerst im Ofen garen. (Auch im Ganzen möglich.) Anschließend in kleinere Stücke schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel kurz anschwitzen, dann Kürbis, Knoblauch und Ingwer hinzugeben – kurz anbraten. Anschließend mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten kochen.

3 Linsen hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen. Danach alles pürieren, 150 ml Kokosmilch hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

4 Die Suppe auf die Teller geben und mit etwas Frühlingszwiebel-Grün, der restlichen Kokosmilch und den Kürbiskernen verzieren.

Natürlich kann man auch einen anderen Kürbis wie Butternut- oder Spaghettikürbis verwenden – diesen aber vorher schälen.

Guten Appetit!