

Kürbissuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/4 (ca. 250g) Hokkaidokürbis
- 1-2 (ca. 100g) Kartoffeln
- 1 1/2 T Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 T Sojamilch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Margarine
- 1-2 getrocknete Chilischoten
- 1-2 EL getrocknete Kürbiskerne
Cayennepfeffer

- Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Margarine glasig dünsten
- Kartoffeln schälen, würfeln, kurz mit andünsten.
- Kürbis waschen (nicht schälen), Kerne und Fasern entfernen, in walnußgroße Stücke schneiden.
- Chilis kleinschneiden und mit dem Kürbis in den Topf geben.
- Mit der Gemüsebrühe bzw. dem Wasser ablöschen und ca. 15-20 min. kochen, bis der Kürbis weich ist.
- Pürieren, Sojamilch zugeben und mit Cayennepfeffer abschmecken, kurz aufwallen lassen.
- In der Zwischenzeit Kürbiskerne in der trockenen Pfanne rösten.
- Restliche Margarine in die Suppe rühren.
- Suppe in tiefe Teller geben, mit den Kürbiskernen bestreuen.



Variante: Statt gerösteter Kürbiskerne Sojasahne (/rezepte/sojasahne) und Petersilie auf die Suppe streuen.