

Kürbiscremesuppe mit Möhren

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (500-700g) | 3 dicke Möhren | 4 Tomaten | 1 Zwiebel | 1 EL Butter | 1 EL Gemüsebrühe | 1,5 L Wasser | 200 ml Schlagsahne | ½ TL Ingwer, frisch gerieben | 1-2 TL Agavendicksaft | ½ Bund Petersilie, fein gehackt | je 1 EL Kräutersalz und Curry

Zubereitung:

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Möhren ebenfalls waschen und schälen, dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Kokosfett oder Butter in einem großen Topf andünsten. Die Tomaten waschen, den grünen Strunk rausschneiden und grob würfeln. Die Tomatenwürfel zu den Zwiebeln geben und kurz einköcheln lassen. Die Möhrenstücke und Kürbiswürfel dazu geben und mit der Gemüsebrühe, Kräutersalz und Curry würzen. Alles gut umrühren und mit dem Wasser ablöschen. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weichköcheln lassen. Ist das Gemüse dann weich, mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe mit Sahne verfeinern und mit frisch geriebenem Ingwer sowie Agavendicksaft abschmecken. Die Kürbissuppe mit Petersilie bestreut servieren.

Fertig!

Guten Appetit!

