

Kürbis Suppe

Rezept für 2 Personen



Zutaten

- 1 Hokkaido- oder Nuss-Kürbis mittelgroß
- 1 Zwiebel
- 1 Daumennagel großes Stück frischen Ingwer
- 500 ml Wasser
- 125 ml Sojasahne oder Sojacreme
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 Glas Orangensaft
- 1 TL Currypulver
- 1 EL frischer oder getrockneter Kerbel

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, teilen und das Kerngehäuse entfernen. In 2 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen, zerkleinern und in einem Topf mit 1 TL Öl andünsten. Das Wasser zugießen und den kleine geschnittenen Ingwer und die Gemüsebrühe einrühren. Den geschnitten Kürbis zugeben und die Suppe ca. 30 Minuten garen. Die Suppe pürieren. Die Sojasahne, den Orangensaft und den Kerbel einrühren.