

Süßkartoffel-Kürbissuppe



Zutaten:

500g	Hokkaido
200 g	Karotten
1	Süßkartoffel
1 Bch	Crème fraîche
1 Stk	Zwiebel
1 EL	frischer, geriebener Ingwer
1 l	Gemüsebrühe
3 EL	Butter
2 EL	Hirsemehl
1 Prise	Currypulver, Salz und Pfeffer
etwas	Petersilie
	eine Hand voll Erdnüsse

Zubereitung:

Zuerst den Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel ausschaben und in Würfel schneiden.

Danach die Karotten und Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einen Topf mit Butter anschwitzen.

Anschließend die Kürbis-, Süßkartoffel- und Karottenstücke hinzufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten.

Das Ganze mit dem Currypulver abschmecken und ggf. etwas Hirsemehl hinzugeben, wenn die Suppe zu dünnflüssig ist.

Nun die kalte Gemüsebrühe angießen, die Suppe aufkochen und dann ca. 10 Minuten köcheln lassen - dabei immer wieder umrühren.

Anschließend die Suppe von der heißen Herdplatte nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Kürbissuppe mit Ingwer, Currypulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Belieben mit Crème fraîche, Erdnüsse und Petersilie (oder anderen Toppings) servieren.

Tipps

Für eine vegane Variante kannst du Crème fraîche durch Kokosmilch ersetzen und die Butter mit Kokosöl.