



## Kürbissuppe mit Ingwer

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Kürbissuppe

- 800 g Hokkaido Kürbis - warm abwaschen, Endstücke abschneiden, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden
- 100 g rote Zwiebeln - halbieren und in Streifen schneiden
- 2 Knoblauchzehen -pressen
- 1 EL geriebener Ingwer
- 8 Walnuskerne - vierteln und fettfrei rösten

#### Weitere Zutaten und Gewürze

- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Soja- oder Hafersahne
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1/4 TL Muskatnusspulver
- 1 Prise Chiliflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
- Korianderblätter für die Garnitur

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Das Erdnussöl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit Knoblauch und Ingwer kurz anrösten. Dann die Kürbiswürfel dazugeben und mitrösten. Die Gemüsebrühe dazugeben und 15 - 20 Min. leicht köcheln lassen.

Die Suppe in einen Mixer füllen und fein pürieren. Anschliessend zurück in den Topf geben und die Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili abschmecken und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Kürbissuppe in einer Schüssel anrichten und mit Walnüssen und Korianderblättern garniert servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 291 kcal
- Kohlenhydrate: 35 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 13 g