



Geröstete Kürbissuppe

4 Portionen

Zutaten

1 Hokkaidokürbis
250 g Cherry Tomaten
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
1.200 ml Gemüsebrühe
150–200 ml Kokosmilch
2 EL Kürbiskerne
frischer Schnittlauch
Pfeffer, Salz, Chiliflocken
4 TL Kürbiskernöl

Zubereitung

Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden – es reicht ihn gründlich abzuwaschen.

Die Kerne, am besten mit einem Esslöffel, entfernen, das Fruchtfleisch in grobe Würfel zerteilen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Tomaten waschen und ebenfalls auf das Blech legen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

Das Gemüse nun bei 180 °C circa 25–30 Minuten im Backofen garen. Durch das Garen im Backofen entfaltet der Kürbis ein schönes Röstaroma und erhält eine ganz besonders feine Süße.

Währenddessen die Zwiebel würfeln und im restlichen Olivenöl andünsten, bis sie glasig werden.

Die Tomaten und den Kürbis aus dem Ofen nehmen, zu den Zwiebeln geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für ca. 15 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren.

Die Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kürbiskerne leicht in einer Pfanne anrösten, den Schnittlauch schneiden und beides vor dem Servieren über die Suppe streuen.