



Wohlig warm und lecker

# Kürbissuppe mit knusprigem Topping

## Zutaten

1 Hokkaidokürbis ca. 1,5 kg	60 g frischer Ingwer
1 Zwiebel	1 T L Currypulver
50 g Kokosöl	1 Becher Crème fraîche
1 EL Zucker	Salz, Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe	4 EL Kürbiskerne
	100 g Schinkenwürfel

## Zubereitung

Kürbis waschen und zerteilen. Die Kerne entfernen und den Rest in ca. 1,5–2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf im Kokosöl glasig andünsten. Kürbiswürfel und Zucker hinzugeben, kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Currypulver, etwas Salz und Pfeffer zur Suppe geben. Zugedeckt ca 20–25 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen in einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne leicht anrösten. Anschließend die Schinkenwürfel kross braten.

Die Suppe pürieren und mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kürbiskernen und Schinkenwürfeln anrichten.

**Tipp:** Kürbiskerne sind ein leckerer und gesunder Snack für Zwischendurch: einfach waschen, salzen und auf einem Backblech im Ofen bei 170 ° Umluft ca. 15–20 Minuten rösten.