

ZUKUNFTS-REZEPT

GERÖSTETE KÜRBISSUPPE

6 PORTIONEN

Zutaten

- 600 g Hokkaidokürbis(se)
- 2 große Kartoffeln, festkochende
- 1 Schalotte
- 1 kleine Pastinake
- 1 Karotte
- 5 Zehen Knoblauch
- 2 EL Ahornsirup oder Honig
- 4 EL Öl
- 100 ml Hafermilch oder Sahne
- 400 ml Gemüsebrühe
- 0.5 Zitrone
- 1 kl. Stück Ingwer
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Prise(n) Muskatnuss
- etwas Koriander
- etwas Kerne gemischte
- extra Kürbiskernöl
- etwas Kräuter nach Belieben



Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Karotten, Pastinake und Schalotte schälen und grob schneiden. Kürbis waschen, in daumengroße Stücke schneiden und alles mit dem Ahornsirup, Speiseöl und Salz für 25 min in den Ofen schieben. 2. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und mit dem Chili für 10 min in den Ofen zum Gemüse geben.

Kerne in der Pfanne anrösten.

Gemüse in einen Topf mit Brühe und Kokosmilch geben. Ingwer, Kurkuma, Muskatnuss, Koriandersaat und Cayennepfeffer hinzufügen, pürieren und bei mittlerer Hitze köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Anschließend garnieren und servieren.