Ofenkürbis-Ingwer-Suppe mit Kürbiskernen

50—60 Min

Zubereitung

1 Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Hokkaidokürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Mitsamt der Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kürbiswürfel mit 1-2 EL Olivenöl, Ingwer und Curcuma marinieren und gemeinsam mit 2 ungeschälten Knoblauchzehen auf ein Backblech geben. Für 25 Minuten im Ofen backen.

3 Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie zu duften beginnen. Anschließend beiseitestellen.

4 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen.

5 Fertige Kürbiswürfel aus dem Ofen nehmen, einige Stücke für die Garnitur aufbewahren. Die mitgebackenen Knoblauchzehen schälen und mit dem restlichen Kürbis in die Suppe geben. Die Kürbissuppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Suppe in Tellern anrichten, mit Kürbisstücken und den Kürbiskernen garnieren und servieren.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

1 kg	Hokkaidokürbis
2 Stk.	Zwiebeln
2 Stk.	Knoblauchzehen
40 g	Kürbiskerne
0.5 TL	Bio Ingwer gemahlen
1 L	Klare Gemüsesuppe
0.5 TL	Curcuma gemahlen
1 Prise	Himalayasalz
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
	Olivenöl