

# Kürbissuppe



## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hokkaido- oder Nuss-Kürbis mittelgroß
- 1 Zwiebel
- 1 Daumennagel großes Stück frischen Ingwer
- 500 ml Wasser
- 125 ml Sojasahne oder Sojacreme
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Kürbiskerne oder gemahlene Kürbiskerne
- 1 Glas Orangensaft
- 1 TL Currypulver
- 1 EL frischer oder getrockneter Kerbel

## Zubereitung:

Den Kürbis waschen, teilen und das Kerngehäuse entfernen. In 2 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen, zerkleinern und in einem Topf mit 1 TL Öl andünsten. Das Wasser zugießen und den kleine geschnittenen Ingwer und den EL Gemüsebrühe einrühren. Den geschnitten Kürbis zugeben und die Suppe ca. 30 Minuten garen. Die Suppe pürieren. Die Sojasahne, den Orangensaft und den Kerbel einrühren.

## Zeit:

ca. 40 Minuten

Unser Tipp: In der Suppe schwimmen gerne Krabben, Scampis oder Lachs. Am Schluss etwas frischen Kerbel darüber streuen.