

Weihnachtliche Kürbissuppe

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 1 EL Rapsöl
- 2 Frühlingzwiebeln o. 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Ingwer, gefackelt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 300g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1/2 Sternanis
- 1/2 EL gewählener Koriander
- 1/2 EL gewählener Kreuzkümmel
- 1 TL gewählener Zimt
- 1/4 TL gewählte Muskatnuss
- 1/4 TL gewählte Gewürznelke
- 1/2 TL Pfeffer
- 400 ml pflanzliche Gemüsebrühe
- 3 EL Balsamicoessig (rot o. weiß)
- 4 TL Rohrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 400 ml Kokosnussmilch



Zubereitung:

In einem Topf (1,5l) das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer leicht anbraten. Regelmäßig umrühren bis die Zwiebeln glasig werden. Karotten hinzugeben und unter ständigem Rühren 2-3 min weiter garen. Gemüsebrühe hinzugeben und dann alle Gewürze, Zucker und Balsamicoessig hinzugeben. Nachdem alles gut verrührt ist, den gewürfelten Kürbis und Kokosnussmilch hinzugeben. Alles für 6-8 min sprudelnd kochen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe für 15-20 min ziehen lassen. Anschließend pürieren - wenn die Suppe zu flüssig ist, kann sie mit 2-3 TL Geilwürststärke andicken.

Optional in einer Pfanne Kürbiskerne mit etwas Zimt anrösten und damit jede Portion garnieren. Zusätzlich mit etwas Zimt bestreuen.