

HOKKAIDO – SUPPE

Kategorie: **ABENDESSEN** **MITTAGESSEN** **SUPPEN** **VEGETARISCH** **VORSPEISEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Hokkaidokürbis
- 35 g Möhre
- 200 ml Gemüsebrühe
- 5 g Ingwer
- 0.25 Zehe Knoblauch
- 0.5 Esslöffel Olivenöl
- 40 ml Sahne
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis halbieren, schälen und die Samen mit einem Löffel herauskratzen und entfernen. Das Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Die Möhren schälen und ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einem entsprechend großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Ingwer und Knoblauch kurz darin anschwitzen. Den kleingeschnittenen Kürbis und die Möhren 3-4 Minuten mit anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Sahne unterrühren. Zum Schluss mit Salz abschmecken. Das Gericht kann nach Belieben mit Wildkräuterblüten garniert werden.