



Rezept Kürbis-Tomatensuppe

von Andreas Kaiblinger

Zubereitung: ca. 15 Min. / Kochzeit ca. 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht / schnell



Zutaten:

- 50 g Kürbiskerne
- ½ kleine Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 300 g geriebener Kürbis
- 3 Stk. Tomaten
- ½ TL. Paprikapulver
- ½ TL Currypulver
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Agavendicksaft alternativ Kokosblütensirup
- 1 Spritzer Kernöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Spritzer Reissessig alternativ Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



Zutaten zum Garnieren:

- geröstete Kürbiskerne
- Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Zwiebeln in Kernöl anschwitzen, dann den Knoblauch hinzufügen.
2. Den geriebenen Kürbis und die zerkleinerten Tomaten dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Paprikapulver und Currypulver hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Muskat und Agavendicksaft, sowie etwas Säure (Reisessig und Zitrone) nach Belieben und Geschmack hinzugeben.
5. Fein mixen und anrichten. Mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.

Tipp:

Für die Vorratsküche die Suppe in Rexgläser abfüllen und gerne auch einfrieren.

An Guadn

Eure Eri