



Cremige Kürbissuppe

Wärmend & lecker - 5.91 € - vegan 

4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 min | Arbeitszeit: 20 min | Ausrüstung: Pürierstab/Mixer

Zutaten Kürbissuppe

| | |
|---------|---|
| 1 | Hokkaido Kürbis - 1.3 - 1.5 kg |
| 500 g | Kartoffeln |
| 1 Dose | Kokosmilch - 400 ml |
| 2 Zehen | Knoblauch |
| 1 EL | Öl |
| 400 ml | Gemüsebrühe - Wasser + 1 EL Gemüsebrühe |

Gewürze & Toppings

| | |
|-------------|-----------------|
| 1 TL | Kürbiskernöl |
| 1 EL | Kürbiskerne |
| 1 EL | Frische Kräuter |
| Nach Bedarf | Salz & Pfeffer |

Zubereitung

1. **Knoblauch** schälen und pressen. **Kartoffeln** in kleine Würfel schneiden. Den **Kürbis** entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
2. Etwas **Öl** in einen (wirklich) großen Topf geben und den Knoblauch 2 Minuten anrösten. Kartoffeln & Kürbis einfach dazu geben, umrühren und mit der **Gemüsebrühe** ablöschen. Anschließend die **Kokosmilch** dazu geben, rühren und alles 20 Minuten mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen.
3. Sobald Kartoffeln und Kürbis weich sind, das Kochfeld ausschalten und alles mit dem Pürierstab cremig zerkleinern. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Suppe mit beliebigen **Toppings**, wie Kürbiskernöl, Kürbiskerne und Kräuter, ergänzen und genießen.

Zum vollständigen Rezept: Cremige Kürbissuppe

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Kürbissuppen-Bilder.

