

## Butternut-Kürbis-Suppe

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

40  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Suppe

1,5 kg Butternut-Kürbis  
4 Möhren  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
800 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
1 Spritzer Zitronensaft  
1/2 Teelöffel Muskat  
Salz, Pfeffer

#### Für das Topping

200 ml Kokosmilch  
4 Esslöffel Kürbiskernöl  
1 Handvoll Kürbiskerne  
1 Esslöffel Rohrzucker  
1 Bund Petersilie

#### Besonderes Zubehör

Stabmixer

Hol deinen Löffel raus und schlürf dich durch diese cremige **Butternut-Kürbis-Suppe**! Verfeinere

dein Herbstsüppchen mit **Kokosmilch** und **leckeren Toppings**. Das Beste kommt aber noch: Du musst nicht lange auf die Suppe warten. Denn den Butternut schnippelst du im Handumdrehen, **ohne ihn zu schälen**. Im Ofen entfaltet er dann mit Knoblauch, Gemüsezwiebel und Möhren sein ganzes Aroma, bevor alles zusammen mit Gemüsebrühe im Topf landet. Pürierstab rein, Kokosmilch dazu, Kürbiskerne karamellisieren und hübsch herrichten – ein Herbstgedicht im Suppenteller.

- 1 -

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Butternut-Kürbis schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel ausschaben und Fruchtfleisch in große Stücke schneiden. Karotten schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen und vierteln. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Gemüse auf das Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse ca. 20 Minuten im heißen Ofen rösten.

- 3 -

Gemüsebrühe aufkochen. Ofengemüse zur kochenden Brühe geben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren und die Hälfte der Kokosmilch unterrühren. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kurz rösten, dann Rohrzucker dazugeben und Kerne karamellisieren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Auf Backpapier geben und auskühlen lassen. Petersilie fein hacken.

## Butternut-Kürbis-Suppe

- 5 -

Zum Servieren Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit etwas Kokosmilch, Kürbiskernöl, gerösteten Kürbiskernen und frischer Petersilie garnieren.