

Vegane Kürbis-Karotten-Suppe mit Cashew-Creme

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Hokkaidokürbis
100 g Möhren
1 1/2 Esslöffel Currypulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
130 g Kürbiskerne

Für die Cashew-Creme

150 g Cashewkerne
120 ml heißes Wasser
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Apfelessig
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Esslöffel Olivenöl

- 1 -

Für die Cashew-Creme Wasser erhitzen und Kerne 30 Minuten im heißen Wasser einweichen, abgießen.

- 2 -

Cashewkerne mit Zitronensaft, Apfelessig, 1 Esslöffel Olivenöl und Salz in einem Mixer ganz fein pürieren, beiseite stellen.

- 3 -

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer und Knoblauch hacken, Zwiebel würfeln. Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und würfeln.

- 4 -

In einem großen Topf 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und Zwiebeln 5 Minuten glasig braten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 1 Minute mitbraten.

- 5 -

Kürbis- und Möhrenwürfel, Kreuzkümmel und 1 Esslöffel Currypulver in den Topf geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Brühe zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit einem Stabmixer pürieren und abkühlen lassen.

- 6 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 7 -

In einer kleinen Schüssel Kürbiskerne mit restlichem Olivenöl und Currypulver, Salz und Pfeffer vermischen. Auf dem Backblech verteilen, im heißen Ofen 10 Minuten rösten.

- 8 -

Vegane Kürbis-Karotten-Suppe mit Cashew-Creme

Wenn die Suppe abgekühlt ist, Hälfte der Cashew-Creme unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 9 -

Vor dem Servieren die Suppe noch mal erhitzen und mit Cashew-Creme und gerösteten Kürbiskernen servieren.