



Foto: Nataliya Vaitkevich von Pexels via canva.com

Butternut-Kürbis-Suppe

ZUTATEN 2 PORTIONEN

- 500 g Butternut
- 380 ml Gemüsebrühe
- 65 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL ÖL (z.B. Olivenöl)
- 1 kleinere Zwiebel
- 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben
- ca. 4 bis 6 vegane Grissini-stangen (Fertigprodukt)
- Salz
- Pfeffer
- optional: 1 Prise Currypulver

ZUBEREITUNG | ETWA 50 MINUTEN

1. **Kürbis** reinigen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. **Knoblauch** schälen und grob hacken. **Zwiebel** ebenfalls schälen und würfeln. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze (oder 180°C Umluft) vorheizen.
2. 1 EL **Öl**, **Kürbiswürfel** und **Knoblauch** in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Alle **Zutaten** gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Für etwa 20 bis 30 min. auf mittlerer Schiene backen, bis alles leicht braun und weich ist.
3. 1 EL **Öl** in einem größeren Topf unter mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebeln** darin für etwa 6 bis 8 min. andünsten. **Ingwer** und optional **Curry** unter-rühren und für weitere 2 bis 3 min. mitkochen.
4. **Gemüsebrühe** sowie **Kürbiswürfel**, samt **Knoblauch** aus dem Ofen, ebenfalls in den Topf geben. Alles miteinander pürieren. Es sollte eine cremige **Suppe** entstehen.
5. **Pflanzendrink** einrühren und erneut bei mittlerer Hitze, unter ständigem Rühren, für etwa 6 bis 10 min. erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Sofort servieren und **Grissinistangen** dazu reichen.