



Foto: Kaboompics.com von Pexels via canva.com

Cremige Kürbissuppe

ZUTATEN 2 PORTIONEN

- 500 g Hokkaido
- 150 g Pastinaken
- 1 kleinere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl (z. B. Rapsöl)
- 180 ml Gemüsebrühe
- 180 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)
- Salz
- Pfeffer
- optional: 1 TL Kurkuma, gemahlen
- optional: 1 EL gehackte Petersilie, frisch oder getrocknet
- optional: 1 EL Pistazien, gehackt alternativ: 1 EL Kürbiskerne

ZUBEREITUNG | ETWA 45 MINUTEN

1. **Hokkaido** reinigen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. **Hinweis: Hokkaido** muss nicht zwingend geschält werden.
2. **Pastinaken, Zwiebel** und **Knoblauch** jeweils schälen und grob würfeln.
3. Etwa 1 EL **Öl** bei mittlerer Hitze in einem größeren Topf erhitzen. **Knoblauch** sowie **Zwiebel** hinzufügen und für etwa 4 bis 8 min. darin glasig anschwitzen. **Pastinake** und **Kürbis** hinzufügen. Alles für etwa 8 bis 10 min. anbraten.
4. **Pflanzendrink** und **Gemüsebrühe** unterrühren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Bei mäßiger Hitze für etwa 10 bis 12 min. köcheln lassen.
5. Die **Kürbissuppe** fein pürieren und mit **Salz, Pfeffer** und optional **Kurkuma** abschmecken. Kurz vor dem Servieren nach Gusto mit **Petersilie** oder gehackten **Pistazien** bestreuen.

Tipp: Wer die **Kürbissuppe** dünner mag, rührt gern noch etwas **Pflanzendrink** oder **Gemüsebrühe** unter.