Vegane Hokkaido-Suppe

Die Vegane Hokkaido-Suppe ist ein gesundes und leichtes Rezept mit dem beliebten Kürbis. Die köstliche Herbstsuppe wird bestimmt allen schmecken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 Stk.	Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
2 TL	Olivenöl
300 ml	Gemüsebrühe
170 ml	Kokosmilch
Nach Belieben	Salz
Nach Belieben	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Vegane Hokkaido-Suppe** den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und die Innenseite mit Olivenöl bestreichen.

3. Mit der Innenseite nach unten zirka 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, umdrehen und weitere 10 Minuten backen.

4. Das Kürbisfleisch mit der Kokosmilch, Gemüsebrühe und Salz in einen Standmixer geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In einen Topf leeren, erhitzen und in Teller, Schüssel oder Gläser servieren.

Tipp

Die vegane Hokkaido-Suppe mit Brotwürfel oder Kokosmilch, Kürbiskernöl, Petersilie oder geröstete

Kürbiskerne aus der Südsteiermark garnieren.