Vegane Kürbissuppe

Die vegane Kürbissuppe wird in diesem Rezept mit Hokkaido Kürbis zubereitet. Die cremige Suppe schmeckt und wärmt besonders im Winter.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

500 g	Kürbisse (z.b.Hokkaido)
2 EL	Kokosöl
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauch
500 ml	Gemüsebrühe
1 Schuss	Kokosmilch (oder Soja-Sahne, veganer Sauerrahm)
1 Prise	Muskat
	Salz und Pfeffer
	Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Für die **vegane Kürbissuppe** den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch und Zwiebel schälen und fein zerhacken.

2. Das Kokosöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und den Kürbis hinzugeben.

3. Die Kokosmilch einrühren und zirka 8-10 Minuten köcheln bis der Kürbis gar ist.

4. Jetzt mit einem Mixer pürieren und mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Kürbissuppe in Teller anrichten und mit einige Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Tipp

Die vegane Kürbissuppe mit eine handvoll geröstete Kürbiskerne servieren.