



Kürbiscremesuppe mit Erdnusstopping

Für 4 Portionen ■ Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten ■ Pro Portion ca. 450 kcal
Vegan ■ Glutenfrei ■ Laktosefrei

ZUTATEN

1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
(ca. 800 g)
200 g Sellerie
1 kleiner Apfel
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
½ TL Paprika
1 Msp. Cayennepfeffer
400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
40 g geröstete, ungesalzene
Erdnüsse
2 EL grobes Meersalz
einige Chilifäden



ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen. Kürbis mit Schale grob würfeln.

Sellerie putzen und würfeln. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebel pellen und würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbis, Sellerie, Apfel und Zwiebel mit den Gewürzen 2 Minuten anbraten.

Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Erdnüsse im Mörser zerstoßen. Meersalz zufügen, noch einmal leicht zerstoßen und mischen.

Suppe pürieren, eventuell noch einmal erhitzen und abschmecken. Auf Suppenschälchen verteilen.

Suppe mit Erdnusstopping und Chilifäden servieren.

Tipp: Zu dieser Suppe passt geröstetes Fladenbrot.