



Kürbiscremesuppe mit steirischem Kernöl

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 20 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 4 Portionen vegane Kürbissuppe mit Kernöl

- 2-3 EL Pflanzenöl zum Anbraten der Zutaten
- 300 g Hokkaido-Kürbis (Gewicht mit Schale ohne Kerne)
- 100 g Knollensellerie
- 80-100 g Kartoffeln
- 750 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Zwiebel
- 25 g frischer Ingwer
- Etwa 6 Zweige frischer Thymian
- 1 rote scharfe Chilischote | ich verwende etwa die Hälfte davon
- 1 EL rote Currypaste
- 2 EL Agavendicksaft
- Ca. 3 EL frischer Zitronensaft
- Etwas Muskat frisch aufgerieben
- 2 EL Kürbiskerne
- Pro Portion etwa 1 EL steirisches Kürbiskernöl

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ein Stück Kürbis mit einem stabilen, scharfen Messer abschneiden und gut abwaschen. Die Kerne entfernen und das Kürbisstück samt Schale in kleinere Würfel schneiden. Eine kleine bis mittelgroße Kartoffel gut waschen und ebenfalls ungeschält in Würfel schneiden. Etwa 3 Scheiben Sellerie von einer Knolle abschneiden, die Schale hier aber abschneiden und den Sellerie ebenfalls würfeln. 750 ml Gemüsebrühe auftauen, erwärmen oder eine entsprechende Portion Instant-Brühe anrühren. Kokosmilch bereit stellen.
2. Tipp: Kokosmilch ist aufgrund des hohen Fettgehalts häufig nicht ganz flüssig, wenn man die Dose öffnet. Daher stelle ich Kokosmilchdosen vor dem Gebrauch immer in ein heißes Wasserbad (nicht kochen!). Wenn man die erwärmte Dose nach etwa 2 Minuten schüttelt, merkt man, ob innen alles flüssig ist. Das klappt prima.
3. 2-3 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin kurz glasig anschwitzen. Kürbis-, Sellerie- und Kartoffelstücke hinzu geben und zusammen 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit 2 EL Agavendicksaft und einem EL roter Currypaste abschließend karamellisieren lassen. Bevor etwas anbrennt, das Ganze mit etwas mehr als der Hälfte der bereit gestellten Gemüsebrühe ablöschen. Die Hitze vom Herd etwas reduzieren und alles bei leicht gekipptem Topfdeckel ca. 5-8 Minuten köcheln lassen. Ab- und an sanft umrühren.
4. Nach 5-8 Minuten sollte schon etwas Flüssigkeit verdampft sein. Jetzt 300 ml Kokosmilch hinzugießen. Die Blättchen von den Thymianzweigen hinzu geben und das Stück Ingwer schälen und mit einer Ingwer-Reibe aufreiben. Ingwer unterrühren, eine viertel bis halbe grob aufgeschnittene Chilischote dazugeben und alles zusammen erneut 5 Minuten köcheln lassen.
5. Tipp: Ich kann jedem nur raten, sich eine Keramik-Ingwerreibe zu kaufen. Diese sind in Asialäden und oft auch in Bioläden erhältlich. Ich besitze eine [Ingwer-Reibe von der Firma Arche](#) (*Amazon Affiliate-Link) und kann sie nur empfehlen. Ein Top-Kauf, den ich nie bereuen werde. Dadurch kann man Ingwer perfekt einsetzen, da durch die Reibe die Fasern zurück gehalten werden, während Ingwerfruchtfleisch und -saft in das Essen gegeben werden können. Wer keine Reibe besitzt, kann in diesem Fall auch den geschälten Ingwer in Stückchen hinzu fügen, da die Suppe zum Schluss ohnehin durch ein feines Sieb passiert wird.
6. Während die Suppe noch vor sich hin köchelt, gebe ich 2 EL Kürbiskerne ohne Fett in eine Pfanne und röste sie an. Dabei die Kerne immer wieder locker in der Pfanne wenden. Wenn die Kerne ein leichtes Röstaroma verströmen und etwas Farbe angenommen haben, gebe ich die Kerne auf einen separaten Teller zum Abkühlen und stelle diesen erst Mal zur Seite.
7. Wenn die 5 Minuten Kochzeit um sind, die Suppe mit dem Schneidstab sorgfältig pürieren und anschließend durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Ich mache das mit Hilfe eines Löffels, so dass wirklich nur die groben Stücke, Schalen etc. im Sieb zurück bleiben.

8. Zur passierten, sehr feinen Suppe gebe ich nun die restliche Gemüsebrühe und koche die Suppe nochmals auf. Jetzt die Suppe mit etwas frisch aufgeriebenem Muskat und etwa 3 EL Zitronensaft abschmecken.
9. Die Suppe in Suppenteller geben und jede Portion kreisförmig mit 1 EL frischem Kürbiskernöl beträufeln.
10. Tipp: Ich benutze anschließend einen Holzspieß oder das Stielende eines Löffels und ziehe diesen kreisförmig durch die Kürbiskerntropfen. Das ergibt ein tolles Muster auf der Suppe.
11. Die Suppe mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und die Suppe heiß servieren.

Der pure Genuss!