

Kürbiscremesuppe mit frischem Ingwer

vegan • cholesterinfrei • laktosefrei • glutenfrei

Zutaten für ca. 8 Portionen

- ca. 1kg Hokkaido Kürbis, gewürfelt (mit Schale) oder Süßkartoffeln mit Schale
- 2 große Gemüsezwiebeln, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 geh. EL Tomatenmark
- 2 geh. EL helles Reis-Miso
- ca. 500 ml Wasser, etwas Zitronensaft
- 3 EL rotes Palmöl
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 2-3 TL getrockneter Thymian (oder frischer)
- daumengroßes Stück frischer Ingwer, gehackt
- 1 Schuss Mirin (fermentierter Reiswein)
- Zum Abschmecken:
Pfeffer/Galgant, Teriyaki-Sauce oder UmeSu
- 5 EL Olivenöl + 3 EL Kürbiskernöl
- etwas Galgantpulver (Hildegardgewürz)
- 100 ml Sojasahne, 50 ml Sojajoghurt



Alle Zutaten sind im gut sortierten Biomarkt erhältlich

Zubereitung

In einem Topf Zwiebeln und Knoblauch im roten Palmfett goldgelb andünsten. Dann Tomatenmark hinzugeben, mit etwas Mirin und Shoyu ablöschen, kurz schwenken. Kürbiswürfel zugeben und mit Wasser aufgießen.

Getrockneten Thymian mit Ingwer und Galgant zugeben, ca. 20 Min. abgedeckt köcheln lassen bis der Kürbis gar ist, dann vom Herd nehmen.

Miso, Soja-Joghurt, Sojasahne, Olivenöl zugeben und die Suppe fein pürieren. Mit Pfeffer, Teriyaki oder UmeSu, Mirin und Balsamico abschmecken.

Vor dem Servieren Kürbiskernöl und Sojasahne dekorativ mit einem Löffel in die Suppe „malen“ und ein paar Kürbiskerne, evtl. auch frische gehackte Kräuter in den Teller streuen.

Wer's gern etwas schärfer mag: Pfeffer oder Chilipulver zugeben.