

Kürbis Maronen Suppe

Zutaten: 1 Hokaido-Kürbis (500 g)
2 Süßkartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Kokosöl oder Ghee
1 ¾ Liter Gemüsebrühe
200 g vorgekochte Maronen
1 Stück Ingwer
gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Galgant
1 TL Kurkuma
Liebstöckel

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln kleinhacken und im Kokosöl oder Ghee auf kleiner Stufe andünsten, nach und nach die Gewürze dazugeben.

Nach einigen Minuten etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Dann das ganze Gemüse mit der restlichen Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

Die Maronen in grobe Scheiben schneiden, Ingwer schälen und kleinschneiden und mit den Maronen in die Suppe geben.

Nach 10 – 15 Minuten ist die Suppe soweit und kann mit dem Zauberstab püriert werden.

Vor dem Essen mit etwas Crème Frâiche oder wer es vegan bevorzugt einfach nur mit Gomasio bestreuen.