



HOKKAIDO-SUPPE

Zutaten für 6 Personen:

- » 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- » 1 kleine Stange Lauch
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 säuerlicher Apfel
- » 1-2 TL Brotgewürz gemahlen
- » 1,5 l Gemüsebrühe
- » 1 TL Ingwer
- » 1/2-1 TL Paprika, scharf
- » 1 Msp. Zimt
- » 1 Kartoffel
- » 1 Becher Schmand
- » Meersalz
- » Schwarzer Pfeffer
- » Sojasauce Shoyu

Zubereitung:

Hokkaido gut waschen, aufschneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch mit Schale in Würfel schneiden. Lauch, Knoblauch und Apfel vorbereiten und in feine Scheiben schneiden.

Brotgewürz in einem großen Topf ohne Fett anrösten, bis es duftet. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kürbis, Lauch, Apfel und Gewürze zufügen. Die Suppe 15-20 Minuten auf kleiner Flamme kochen, dann mit dem Pürierstab pürieren.

Kartoffel schälen, auf der Gemüsereibe sehr fein reiben und in die Suppe geben. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen und den Schmand einrühren. Die Suppe mit Meersalz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Sojasauce abschmecken.

4 EL Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Jeweils 1 EL Kerne und 1 EL Kürbiskernöl auf der Suppe in den Tellern verteilen.

