

## Wärmende Kürbissuppe mit Kräuter-Nuss-Topping für 2 Pers.

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Rapsöl  
ca. 400 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido, Muskat)  
3 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft  
1 EL weißes Mandelmus  
2 EL Zitronensaft  
Muskat, Salz, Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund Petersilie  
½ Chilischote  
40 g Kürbiskerne und Walnusskerne  
2 EL Kürbiskernöl



pro Portion 396 kcal/1657 kJ

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Kürbisfleisch in grobe Stücke schneiden.

In einen Topf Rapsöl erhitzen. Zuerst den Zwiebel und den Knoblauch anrösten, dann den Kürbis für ca. 3 Minuten darin mitbraten. 600 ml Wasser aufgießen, Deckel auf den Topf geben und den Kürbis für ca. 10 Min. kochen lassen. Ist der Kürbis gar, mit 1 getrockneten Tomate und 1 EL Mandelmus schaumig pürieren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken, eventuell die Konsistenz mit etwas Wasser korrigieren.

### Das Topping:

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Chilischote entkernen, von Trennhäuten befreien und waschen, ebenfalls fein hacken.

Kürbiskerne und Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, grob hacken. Die übrigen getrockneten Tomaten schön fein hacken.

Nun die Zutaten für das Topping in einer Schale mit Kürbiskernöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.

Die fertige Suppe anrichten und mit dem Kräuter-Nuss-Topping garnieren.

---

Kennzeichen: vegan, cholesterinfrei, laktosefrei, vitaminreich, enthält Nüsse