

Kürbissuppe mit Amaranth und Kürbiskernen

für 4 Personen

Kürbischips: Ofen auf 220°C vorheizen, dünne Kürbisscheiben mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Curry einpinseln. 15 Minuten im Ofen backen.

2 Essl Kokosöl, 1 Stück Ingwer, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ½ rote Chilischote, 1 kleine Hokkaido Kürbis, 1 Tasse Amaranth, 0,5 l Gemüsebrühe, 2 Essl Kokosmilch, 1 Essl Kurkuma gemahlen, 2 Essl Kürbiskerne, Curry, Salz, Pfeffer von der Mühle, Kürbiskernöl nach Geschmack



Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili klein schneiden. Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm x 1 cm Stücke schneiden. Kokosöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Kürbis, Amaranth und Brühe dazu geben und 20 Minuten köcheln. Kokosmilch eingeben und würzen. Kürbischips, -kerne und -öl werden je nach Geschmack dazu gegeben.