

# Kürbissuppe

## Zutaten:

**E** 600 g Kürbis (z. B. Hokkaido), **E** 1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g), **E** 3 EL Walnussöl,

**E** 2 EL geröstete Kürbiskerne,

**M** ¼ TL Kümmel gemahlen, **M** ¼ TL Koriander gemahlen, **M** ½ daumengroßes Stück frischen Ingwer,

**W** 1,5 TL Salz,

**H** 1 Boskop Apfel, **H** 1 TL Zitronensaft, **H** 1 EL kleingehackte Petersilie,

**F** ¼ TL Kurkuma gemahlen, **F** 1,2 l heißes Wasser

## Vorbereitung:

**E** Kürbis schälen, die Kerne sowie die inneren Fasern entfernen. Anschließend in grobe Würfel schneiden

**E** Knollensellerie in grobe Würfel schneiden

**M** Ingwer in Scheiben hobeln und in Streifen schneiden

**H** Boskop Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Danach den Apfel in Würfel schneiden

**H** Petersilie fein hacken

## Zubereitung:

**F** In einem heißen Topf,

**E** Walnussöl erwärmen. Bei mittlerer Hitze Kürbis und Sellerie anbraten.

**M** Kümmel, Koriander, und Ingwer in den Topf geben und ebenfalls kurz mitbraten lassen.

**W** Mit Salz würzen,

**H** Zitronensaft, Boskop Apfel und

**F** Kurkuma in den Topf geben. Mit den anderen Zutaten vermischen. Heißes Wasser aufgießen und aufkochen lassen.

Die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, Deckel auflegen und 20 Minuten köcheln lassen.

Den Topf mit der Suppe, von der heißen Platte nehmen und fein pürieren.

***Zum Servieren die Suppe mit Petersilie und Kürbiskernen bestreuen.***