

Stukis Kürbissuppe

Du brauchst für 4 Personen

1	Hokkaido-Kürbis (ca 1 kg)
100 g	Kürbiskerne
100 ml	Kürbiskernöl
4	Möhren
4	kleine Kartoffeln
1 Becher	Schmand
1 Liter	Brühe
	Salz
	Pfeffer

Hokkaido waschen, schadhafte Stellen entfernen, klein schneiden, Kerne entfernen, im Backofen bei 180° ca 15-30 Min backen, bis die ersten Stellen braun werden.

Möhren und Kartoffeln schälen, klein schneiden, in Wasser weich kochen.

Kürbiskerne (nicht die aus dem Kürbis, sondern gekaufte!) in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Kürbiskerne dann in einem hohen Gefäß zusammen mit dem Kürbiskernöl und einer Prise Salz mit dem Pürierstab zu einem Peste vermischen.

Hokkaido aus dem Ofen nehmen, in einem großen Tropf zerstampfen, dann weichgekochte Möhren und Kartoffeln mit dem Kochwasser hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab zu einem feinen Brei verarbeiten. Wasser hinzugeben, mit Brühe abschmecken, mit Schmand verfeinern.

Das Pesto kannst du entweder unter die Suppe rühren, oder als Topping auf die Suppe träufeln.

Dazu schmeckt selbstgebackenes Brot (Backmischung ca 1 €)

Guten Appetit!

