

Kürbis-Suppe mit Mango und Kokos

Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis	1 reife Mango	1 große Zwiebel
1 Stk. Ingwerwurzel	1-2 Prisen Muskatnuss	750 ml Gemüsefond
2-3 EL weißer Balsamico	200 ml Kokosmilch	Pflanzenöl
Kürbiskernöl	50 g grüne Kürbiskerne	Salz, weißer Pfeffer

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kürbis waschen, aufspalten, Kerne entfernen und in halbe Spalten schneiden. Diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und im den Ofen schieben, für ca. 25 - 30 Minuten weich garen.

Parallel: Zwiebel grob würfeln, Ingwer und Mango schälen, ebenfalls würfeln und alles zusammen in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Muskatnuss hineinreiben, mit Gemüsefond und Kokosmilch angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Gebackenen Kürbis in die Brühe geben, alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

In einer Pfanne die Kürbiskerne rösten.

Suppe in Tellern anrichten und mit Kernöl und gerösteten Kernen garnieren.

Björn Freitag am 21. Dezember 2019