

## Hokkaido Kürbis Suppe

### Zutaten:

1 Hokkaido Kürbis  
3 Möhren  
1 Mango  
2 Äpfel  
50g Ingwer, geschält  
1 Liter Wasser  
Pfeffer  
Salz  
Süßstoff, flüssig  
Ahornsirup  
Kürbiskerne  
1 Gemüsezwiebel  
1 EL Olivenöl  
Evtl. 2 kleine rote Chilis



### Zubereitung:

Den Kürbis aushöhlen und in grobe Würfel schneiden. Der Hokkaido muss nicht geschält werden. Die Möhren, die Äpfel und die Mango schälen und ebenfalls grob würfeln. Den Ingwer in feine Würfelchen schneiden. Die Chillischote entkernen und in feine Stückchen schneiden.

Klassischerweise gehört eine Gemüsezwiebel in die Suppe, wer diese nicht verträgt, lässt den Teil des Rezeptes aus.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die geschälte und fein gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel, die Mango, die Möhrchen und die Apfelstücke dazugeben. Das Wasser dazu gießen und alles zugedeckt bei mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Zutaten relativ weich sind. Den Ingwer und die Chilistücke dazugeben und etwas weiterköcheln, bis die Zutaten weich sind. Mit dem Pürierstab zu einer einheitlichen Suppe verarbeiten. Nach Geschmack die

gewünschte Konsistenz durch die Zugabe von Wasser erzielen. Mit Pfeffer, Salz und etwas Süßstoff (alternativ Zucker) abschmecken.

Bei kleiner Hitze etwa 5-10 Minuten zu Ende köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Ahornsirup in eine Pfanne geben und die Kürbiskerne darin karamellisieren lassen. Wer mag, kann dazu auch noch etwas Kürbisfleisch karamellisieren. Wichtig ist, dass die Kerne warm gehalten werden, da sie sonst steinhart werden. Erst kurz vor dem servieren von der Flamme nehmen. Die Teller mit der Suppe anrichten und mit den Kürbiskernen garnieren.