

Kürbissuppe mit karamellisierten Kürbiskernen

Zubereitungszeit **35 Minuten**



Zutaten für 4 Personen

500 g Hokaido Kürbisse
3 Zwiebeln
3 EL Rapsöl
1 TL Tomatenmark
250 g Apfelsaft
350 g Gemüsebrühe
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 Prise Zucker
1 Zitrone
2 Prise rosa Pfefferbeeren
1 TL Honig
80 g Kürbiskerne
1/2 Bund Koriander
4 EL Kokosmilch

1. Hokkaido waschen, halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und grob schneiden. Beides in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mit anschwitzen.
2. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen, dann mit 3 EL Sojasauce, 1 Prise Zucker, Zitronensaft und rosa Pfeffer abschmecken. Abgedeckt für weitere 20 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit 2 Prisen Zucker und Honig in einer Pfanne auflösen. Die Kürbiskerne hinzugeben und mit 1 EL Sojasauce karamellisieren. Koriander waschen und abzupfen.
4. Die Suppe fein mixen und in tiefen Tellern anrichten. Mit karamellisierten Kürbiskernen, Kokosmilch und Koriander garnieren.

Guten Appetit!