



Kürbissuppe aus dem Backofen

Schwierigkeitsgrad



4 Personen



90 Minuten

Zutaten:

1	Hokkaido Kürbis
3-4	Kartoffeln
2	Karotten
1	rote Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Dose	Kokosmilch
750 ml	Wasser
1 EL	Gemüsebrühe
1/2 Bund	frische Petersilie
Optional	1 EL Erdnusscreme
1 TL	Ras el Hanout
	Pfeffer, Salz, Paprika süß,
1 EL	Kürbiskernöl zum Dekorieren

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Kürbis mit Schale halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Karotten und Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Alles in den Ofenmeister geben, Zwiebeln und Knoblauch grob hacken und dazugeben.

Gemüsebrühe in heißem Wasser auflösen und über das Gemüse geben.

Kräftig würzen, Deckel auflegen und im Backofen für 1 Stunde garen.

In der Zwischenzeit die Petersilie hacken.

Danach aus dem Ofen nehmen, Kokosmilch (und Erdnusscreme) dazugeben und mit einem Pürierstab pürieren, abschmecken und mit Kürbiskernöl und frischer Petersilie servieren.