Fruchtige Kürbissuppe

4 Portionen

WAS DU BRAUCHST

	Ghee oder Kokosöl
1/2 TL	Kurkuma gemahlen
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Koriander gemahlen
1 Msp.	Nelkenpulver
1 Msp.	Galgant
1 Msp.	Muskat
1 Msp.	Paprikapulver
1 Prise	Chili
1 Stck.	Ingwer ca. 1 cm lang kleingehackt
3	kleine Karotten gewürfelt
300 g	Hokkaidokürbis in Stücken
1 kleiner	Apfel kleingeschnitten
ca. 700 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer

Ghee oder Kokosöl in den Topf geben, Gewürze darin anrösten bis sie duften.
Das kleingeschnittene Gemüse und den Apfel kurz mit anbraten.
Wasser dazu geben. Alles zusammen bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.
Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

TIP

Wenn es schnell gehen soll verwende ich anstatt der vielen Gewürze Curry. Statt dem Apfel füge ich dann einen Schluck Orangen-oder Apfelsaft hinzu.

TOPPING

Oben drauf gebe ich geröstete Kürbiskerne oder schwarzen und hellen Sesam in der Pfanne angeröstet.