



TM7 TM6 TM5



## Kürbismelange mit Kürbiskernöl (vegan)

★★★★★ 4.6 113 Bewertungen

🕒 Vorbereitung 10 Min

⌚ Gesamt 30 Min

👤 4 Portionen

Heute kochen

Portionsgröße 4 Portionen

ⓘ

### Zutaten

	Zwiebeln halbiert	80 g
	Knoblauchzehe	1
	Sonnenblumenöl	20 g
	Hokkaidokürbis in Stückchen	150 g
	Karotten in Stückchen	50 g
	Erdäpfel, mehlig in Stückchen	50 g
	Wasser	400 g
	Salz nach Geschmack	½ - 1 TL
	Paprikapulver, edelsüß	1 TL
	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht (vegan)	2 TL
	Pfeffer, frisch gemahlen	1 Msp.
	vegane Sahne (z.B. Sojasahne oder Cashewsahne)	100 g
	Kürbiskernöl nach Geschmack	4 - 8 EL
	Sojadrink	100 g

### Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 2 Sonnenblumenöl zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
- 3 Kürbisfleisch, Karotten, Erdäpfel, Wasser, Salz, Paprikapulver, Gewürzpaste und Pfeffer zugeben und **20 Min./100°C/Stufe 1** kochen.
- 4 Vegane Sahne zugeben und **20 Sek./Stufe 6-10 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe abschmecken, in 4 Gläsern anrichten und mit je 1-2 EL Kürbiskernöl bedecken. Mixtopf spülen.
- 5 **Rührhaufatz einsetzen.** Sojadrink in den Mixtopf geben, **2 Min. 30 Sek./70°C/Stufe 4** erwärmen. Schaum mit einem Löffel auf die Suppe geben und servieren.

### Tipps

- Hokkaido kann mit der Schale verwendet werden.