



Afrikanische
Kartoffel-Kürbissuppe
- vegan -

Zubereitung

- 1 Zwiebeln fein würfeln oder im Mixer häckseln.
- 2 Die vegane Butter in einen Topf geben und schmelzen. Zwiebeln dazu geben und ca. 5 Minuten andünsten.
- 3 Den Kürbis und die Kartoffeln schälen. Beides in Stücke würfeln und zu den gedünsteten Zwiebeln in den Topf geben.
- 4 Gemüsebrühe hinzugeben und mit Erdnussbutter, Dattelbalsam, Sahne und den restlichen Gewürzen fein abschmecken.
- 5 Alles zusammen für ca. 30 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen.
- 6 Die leicht abgekühlte Suppe mit dem Pürierstab cremig pürieren, in vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sesam bestreuen.

Zutaten

Für 4 Portionen:

100 g Zwiebeln
200 g Hokkaido Kürbis
200 g Kartoffeln
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Erdnussbuttercreme
1 TL Zimt
2 TL Dattelbalsam
20 g vegane Butter
100 ml vegane Sahne oder Kokosmilch
Pfeffer
Sesam (schwarz und weiss)
Chili (alternativ)

Außerdem:

Großer Kochtopf
Pürierstab oder Mixer

Probiert auch
andere Kürbissorten
- die Suppe lädt zum
Experimentieren ein