

Kürbissuppe mit Kartoffeln

Cremige Suppe aus Kürbis, Kartoffeln und Ingwer, fei püriert mit weißen Bohnen. Wärmt an kühlen Tagen von innen.

4 Portionen · 20 min + 30 min

Zutaten

- 1kg Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 300g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Currypulver
- 1000ml vegane Gemüsebrühe
- 1 Dose weiße Bohnen (400g, 240g Abtropfgewicht)
- 1/2 Zitrone (Saft)
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden (Hokkaido kann mit Schale bleiben). Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
 2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
 3. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig andünsten. Currypulver kurz mitrösten, bis es angenehm duftet.
 4. Kürbis, Kartoffeln und abgespülte weiße Bohnen dazugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.
 5. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
 6. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
-

Tipp

Die Suppe lässt sich gut einfrieren. Für etwas Crunch passen geröstete Kürbiskerne als Topping.

Pumpkin Soup with Potatoes

A creamy soup with pumpkin, potatoes and ginger, blended smooth with white beans. Perfect for chilly days.

serves 4 · 20 min + 30 min

Ingredients

- 1kg pumpkin (e.g. Hokkaido)
- 300g floury potatoes
- 1 large onion
- 2 garlic cloves
- 1 piece of ginger (about the size of a thumb)
- 2 tbsp rapeseed oil
- 1 tsp curry powder
- 1000ml vegan vegetable stock
- 1 can of white beans (400g, 240g drained)
- 1/2 lemon (juice)
- a pinch of salt
- a little pepper

Preparation

1. Wash the pumpkin, remove the seeds and cut into large cubes (Hokkaido can be left unpeeled). Peel the potatoes and cube them as well.
2. Finely chop the onion, garlic and ginger.
3. Heat the oil in a large pot and sauté the onion, garlic and ginger until translucent. Stir in the curry powder briefly until fragrant.
4. Add the pumpkin, potatoes and rinsed white beans, sauté briefly, then pour in the vegetable stock. Cover and simmer for 20 to 25 minutes, until everything is soft.
5. Blend the soup until smooth with a stick blender.
6. Season with lemon juice, salt and pepper, then serve.

Tip

The soup freezes well. Toasted pumpkin seeds make a nice crunchy topping.