

## Cremige Kürbissuppe mit Kokosmilch & Ingwer

Das letzte Wochenende stand bei uns ganz im Sinne des Advents. Ich bin eigentlich gar nicht so ein wahnsinniger Weihnachts-Mensch. Ich brauche eigentlich weder Sterne an meinen Fenstern, noch Tannen- und Beerenzweige. Doch in diesem Jahr ist irgendwie alles anders. In meinem Fenster hängen Sterne, in einer großen Vase stehen Tannen- und Beerenzweige auf unserem Tisch, eine Lichterkette leuchtet am Balkon, der Adventskranz war schon Tage vor dem 1. Advent einsatzbereit und auch bei Flynn blinken kitschige, bunte Lichterketten im Kinderzimmer. Keine Ahnung was da los ist, aber ich finde es toll! Und so bestand unser Wochenendprogramm aus Plätzchen backen, einem Ausflug in den Christmas Garden im Botanischen Garten, einem Kinobesuch (Der Grinch – sehr süß und so gar nicht gruselig – also auch für die kleinsten sehenswert) und anschließender Weihnachtsmarkt-Völlerei. Ebenso ist auch mein Essensgeschmack vollkommen auf kalte Tage, gemütliche Stunden und Wärme ausgerichtet. Da stehen Suppen und Eintöpfe natürlich ganz hoch im Kurs! Denn was gibt es schöneres als sich nach einem Weihnachtsmarktbesuch oder einem Spaziergang durch die winterliche Kälte, unter eine Decke zu murmeln und eine heiße Suppe auf dem Sofa zu essen?! Ich liebe solche Momente unendlich! Diese Suppe ist irre cremig und irgendwie herzerwärmend. Das mag an den Gewürzen Zimt und Cumin liegen. Aber sicherlich auch daran, dass der Kürbis hier zunächst im Backofen gebacken wurde. Dadurch bekommt die Suppe eine herrliche Cremigkeit und einen tollen intensiven Kürbisgeschmack. In diesem Sinne – macht es Euch gemütlich und habt eine zauberhafte Adventszeit Ihr Lieben!

Und wer noch noch weitere Kürbissuppen-Rezepte sucht, findet vielleicht bei [Maggi](#) welche?!

### Zutaten für 4 Portionen

---

- 1 - Hokkaidokürbis
- 1 EL - Olivenöl
- 1 - Zwiebel
- 1 Stück - Ingwer
- 0.5 TL - Zimt
- 0.5 TL - Cumin
- 400 ml - Gemüsebrühe
- 250 ml - Kokosmilch
- 1 EL - Ahornsirup
- - Kürbiskerne
- - Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

---

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Kürbis waschen, die Enden und das Kerngehäuse entfernen. Den Kürbis in Stücke schneiden und auf das Backblech legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Anschließend für eta 30 Minuten im Backofen garen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel, sowie den Ingwer schälen und in Würfel schneiden.
4. Einen Kochtopf erhitzen und 2 EL Olivenöl hineingeben. Die Zwiebel und den Ingwer anschwitzen, Anschließend die Gewürze dazugeben. Nun den fertig gebackenen Kürbis in den Topf geben und gut mit den Gewürzen und der Zwiebel-Ingwer-Mischung vermengen.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Kokosmilch und den Ahornsirup dazugeben. Kurz aufkochen lassen und anschließend pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kürbikernen garnieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia