Kürbis-Zucchini-Suppe

Zutaten:
Für 4 Personen

- 1 mittelgroßer Hokkaido
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 mittelgroße grüne Zucchini
- 3/4 - 1 Liter Gemüsebrühe
- 3-4 Scheiben Ingwer
- 1 kl. Zwiebel
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Piment 'd Espilette oder mildes Chilipulver
- einige Zweige Thymian
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Handvoll Kürbiskerne

Vorbereitung:
Hokkaido und Zucchini waschen. Kürbis entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden, beiseite stellen.
Süßkartoffel schälen, ebenfalls klein schneiden.
Thymian und Ingwer waschen. Thymian trockentupfen, entblättern und klein hacken, einige Zweige für die Deko zurückbehalten.
Ingwer abwaschen, drei Scheiben davon mit der Schale klein schneiden.
Zwiebel pellen und in Stücke schneiden.
Knoblauchzehe abpellen und in Scheiben schneiden.

Zubereitung:
In einem ausreichend großen Topf das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin leicht anrösten.
Dann den Kürbis, die Süßkartoffel und den Thymian hinein geben, kurz durchmischen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zum Kochen bringen und die Temperatur reduzieren. Etwa 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne ohne Fett anrösten.

Einen kleinen Topf mit etwas Öl erhitzen, Zucchini hinein, kurz darin wenden, Salz und Pfeffer darüber und bei mittlerer Hitze bissfest garen.

Die Kürbissuppe mit dem Mixstab pürieren, etwa die Hälfte der sauren Sahne mit aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Sud von den Zucchini unterrühren.

Die Suppe in Schüsselchen oder tiefen Tellern anrichten und die Zucchini darauf verteilen, die restliche saure Sahne aufsetzen. Mit Kürbiskernen und Thymian dekorieren und mit Piment 'd Espilette leicht bestäuben.

Guten Appetit!😊