

# Kürbis-Suppe mit Vollkornbrot-Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 Hokkaidokürbisse	2 mehligk. Kartoffeln	1 Karotte
1 Pastinake	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Knolle Ingwer	1 Lorbeerblatt	500 ml Gemüsefond
250 ml Mandelmilch	1 EL Kokosöl	6 Tr ätherisches Orangen-Öl
1 Tr ätherisches Zitronen-Öl	2 Tr ätherisches Zimt-Öl	

**Für die Croûtons:**

4 Scheiben Kastenvollkornbrot	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
1 Prise Zitronensalz	ätherisches Thymian-Öl	

**Für die Garnitur:**

1 TL getrocknete Petersilie	1 TL weißer Sesam	1 Zweig frische, glatte Petersilie
2 Borretschblüten	1 TL Kürbiskernöl	

Die Kürbisse halbieren und aushüllen. Zwei Hälften zum Servieren aufbewahren und auf der Standfläche ein Stück abschneiden, sodass sie gerade stehen.

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und alles kleinhacken. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und alles darin mit dem Lorbeerblatt andünsten. Die zweiten Kürbishälften klein würfeln. Die Karotte, die Pastinake und die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles mit in die Pfanne geben und anrösten. Mit 500 Milliliter Gemüsefond aufgießen. Die Suppe etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Mixer pürieren. Zum Schluss die Mandelmilch und das Zimt-Öl, Orangen-Öl und Zitronen-Öl unterrühren.

Für die Croûtons das Brot mit Stern- und Mondausstechern ausstechen. Zwei Esslöffel Olivenöl mit Thymian-Öl aromatisieren. Den Knoblauch abziehen und im aromatisierten Öl anbraten. Das Brot ebenfalls in die Pfanne geben und mit Zitronensalz würzen. Nach einigen Minuten wenden. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Krepppapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur die getrocknete Petersilie und den Sesam auf einen Teller geben. Den Kürbisrand mit Wasser benetzen und durch den Sesam und die Petersilie ziehen. Ein wenig frische Petersilie zusammen mit der Borretschblüte auf dem Kürbisrand anrichten.

Die Kürbissuppe in den Kürbishälften mit den Brot-Croûtons anrichten, mit Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Karin Opitz-Kreher am 11. Oktober 2016