

Kürbis-Kokos-Suppe mit Walnüssen, Granatapfel-Kernen

Für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

1 kg Hokkaido	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer	400 ml ungesüßte Kokosmilch	1 L Gemüsefond
1 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Walnüsse	2 EL Zucker
---------------	-------------

Für die die Garnitur:

30 g Granatapfelkerne	3 Zweige Koriander	3 Zweige glatte Petersilie
-----------------------	--------------------	----------------------------

Für die Kürbissuppe:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Im Topf glasig andünsten. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen und würfeln. Ingwer schälen und reiben.

Beides in den Topf geben und mit andünsten. Currypulver dazugeben und mit anrösten bis es duftet. Mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Suppe aufkochen und dann bei niedriger Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für die karamellisierten Walnüsse:

Walnusshälften in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne Zucker mit 1 EL Wasser erhitzen bis der Zucker karamellisiert. Walnüsse dazugeben und rühren bis sie gleichmäßig mit Karamell überzogen sind. Auf einem Backblech auskühlen lassen.

Für die die Garnitur:

Koriander und Petersilie hacken. Suppe mit Granatapfelkernen und Kräutern garnieren.

Haress Ghafari am 24. Oktober 2023