



Curry-Kürbis-Suppe mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	227 kcal	Fett:	15 g
Eiweiß:	7 g		
Kohlenhydrate:	20 g		

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, in Würfel schneiden und mit etwas Salz und Wasser dämpfen. Je nach Kürbissorte 20 bis 40 Minuten dünsten, bis der Kürbis weich ist. Die Würfel durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.
2. Die Walnüsse für die Dekoration in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Kräuterzweige waschen, die Blätter abzupfen.
3. Die Zwiebel fein hacken, in etwas Öl glasig dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Currypaste einrühren und eine weitere Minute kochen.
4. Die Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, Kürbispüree und Milch hinzufügen und 10 Minuten sieden lassen. Achtung: Die Suppe darf nicht kochen, sonst flockt die Milch aus.
5. Die gerösteten und gemahlene Walnüsse einrühren. Die Suppe in vorgewärmte Schüsseln füllen, mit einem Joghurtklecks garnieren und mit gerösteten Walnüssen und frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Kürbispüree lässt sich sehr gut portionsweise einfrieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 TL Rapsöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 TL Salz und Pfeffer
- 1 TL milde Currypaste
- 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
- 250 - 300 g Kürbis
- 130 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gemahlen
- 1/2 l fettarme Milch
- 4 EL Naturjoghurt
- 4 TL geröstete Walnüsse (zur Dekoration)
- 4 kleine Zweige frische Kräuter (Salbei, Petersilie, Thymian)