

Kürbis-Mandel-Suppe (4 Personen)

- 1 kg Butternut-Kürbis (alternativ Hokkaido Kürbis)
Butternut-Kürbis schälen (die Schale des Hokkaido kann man mitessen),
entkernen und grob würfeln
- 1 Zwiebel würfeln
- 2 Knoblauchzehen würfeln
- 2-3 EL Olivenöl* oder
Kokosöl* in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis für
10 – 15 Min. zugedeckt dünsten.
- 100 ml trockenen
Weißwein* hinzugeben und weiter kochen bis der Wein fast vollständig verdunstet ist
- 500 ml Gemüsefond einrühren und weitere 5 Min. dünsten.
Etwas abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.
- 150 g Joghurt beimischen und alles fein pürieren.
- 2 EL Mandeln gehackt oder ganz in einer Pfanne für ein paar Min. anbraten und dabei
ständig umrühren.
- Brot für Croutons das Brot in kleine Würfel schneiden und ein paar Minuten in
der Pfanne ohne Öl rösten.

Die Suppe in Teller füllen, mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern und mit Mandeln,
Croutons und 4 EL Schnittlauch garnieren.