

# Kürbissuppe mit Salbei-Kürbiskern-Crunch



für 4 Portionen

- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
  - 2 Karotten
  - ¼ Sellerie
  - 1 Apfel (säuerlich)
  - 2 EL rote Linsen (kurz eingeweicht)
  - 1 Msp. Asafoetida
  - ½ TL Koriandersamen (grob zerstoßen)
  - 1 TL Kurkuma
  - 1 kleines Stück frischen Ingwer
  - Steinsalz
  - schwarzen Pfeffer
  - 1 EL Ghee
- Crunch:
- frische Salbeiblätter
  - 4 EL Kürbiskerne
  - Sonnenblumenöl

Den Kürbis halbieren, entkernen und in Stücke teilen (Hokkaido muss nicht geschält werden)

Die Karotten und den Sellerie schälen, den Apfel entkernen und alles ebenfalls in grobe Stücke schneiden

Ghee in einem Topf erhitzen und als erstes die groben Koriandersamen rösten, den Topf von der Flamme nehmen und Asafoetida und Kurkuma kurz mitrösten

Geriebenen (oder fein geschnittenen) Ingwer dazugeben und den Topf zurück auf die Flamme  
Gemüse und Apfel hineingeben und mitrösten

Die Linsen abseihen und noch mal gut abspülen, zum Gemüse geben

Mit so viel Wasser aufgießen, dass das Gemüse gut bedeckt ist

Köcheln lassen bis das Gemüse gar ist (ca. 15-20 min)

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab pürieren, falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser nachgießen und aufkochen lassen

Für den Crunch, das Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und zuerst die Salbeiblätter (müssen trocken sein) kurz braten, die Kürbiskerne dazu und kurz mitrösten bis sie „knacken“

Die Suppe mit dem Crunch bestreuen und genießen