

Kürbissuppe mit Miso und Tamari



Beschreibung

Eine cremige, herbstliche Suppe, die die natürliche Süße des Kürbisses mit der herzhaften Tiefe von Miso und der Umami-Note von Tamari vereint. Dieses Rezept bringt japanische Aromen in eine klassische Kürbissuppe und schafft eine ausgewogene Kombination aus süß, salzig und würzig.

Zutaten

- Hokkaido-Kürbis – 400 g (in Stücke geschnitten)
- Zwiebel – 1 Stück
- Gemüsebrühe – 600 ml
- Weißes Miso – 1 Esslöffel
- Tamari – 1 Teelöffel
- Sesamöl – 1 Teelöffel
- Salz und Pfeffer – nach Geschmack

Zubereitungsschritte

1. Zwiebel grob hacken und in Sesamöl glasig anbraten.
2. Kürbisstücke hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Gemüsebrühe angießen und etwa 15 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist.
4. Mit einem Mixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
5. Miso und Tamari einrühren (nicht mehr kochen).
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Tipp

- Mit gerösteten Kürbiskernen oder etwas Chiliöl garnieren.
- Für eine cremigere Variante Kokosmilch hinzufügen.