

Осень – самый разгар тыквенного сезона. В Австрии в эту пору вопрос «что приготовить из тыквы» не стоит. Конечно же, тыквенный суп – **Kürbiscremesuppe!**

Это традиционное осеннее блюдо, особенно популярное в земле **Штирия**, где выращивают много тыкв. Основой для супа служит тыква сорта *Hokkaido* или *мускатная тыква*, к которым часто добавляют картофель, морковь, лук и сливки. Важный элемент – тыквенное масло, которое придает блюду особый ореховый вкус. Суп подают с хлебом, иногда украшают тыквенными семечками.

Сегодня мы поделимся с вами рецептом веганского тыквенного супа-пюре. Если вы не большой любитель специй и пряных блюд, рекомендуем ограничиться лавровым листом и черным перцем, можно добавить куркуму и кориандр, но уменьшить их количество. Если вы предпочитаете более мягкий вкус чеснока, дольку можно варить подольше или заменить ее 1/2 чайной ложки сушеного чеснока.

**Вам понадобится (на 4 порции):**

- ✓ тыква – 400 г
- ✓ луковица – 1 шт. (лучше шалот)
- ✓ корень имбиря – 2 см
- ✓ растительное молоко – 200 мл (соевое, миндальное или кокосовое)
- ✓ лавровый лист – 1 шт.
- ✓ черный перец – 2–3 горошины
- ✓ чеснок – 1 долька
- ✓ куркума – 1/3 ч. ложки
- ✓ порошок сладкого перца – 1/4 ч. ложки
- ✓ мускатный орех – 1/5 ч. ложки
- ✓ кориандр молотый – 1/4 ч. ложки



Фотом: © STG / photo-austria.at

# Веганский тыквенный суп-пюре

- ✓ острый красный перец – на кончике ножа
- ✓ масло из тыквенных семян – 1–3 ст. ложки
- ✓ семена тыквы – 1 ст. ложка.

**Приготовление:**

- 1** Тыкву очистить от кожуры (сорт *Hokkaido* от кожуры чистить не нужно) и семян и нарезать крупными кубиками. Луковицу очистить и разрезать пополам. Имбирь очистить от кожуры. Почистить дольку чеснока.
- 2** В кастрюлю среднего размера налить воду, положить горошинки перца и лавровый лист, добавить подготовленную тыкву и имбирь, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут.
- 3** В последние пять минут добавить лук, а за две минуты до

окончания готовки – чеснок. И выключить плиту.

**4** В отдельной кастрюльке разогреть растительное молоко.

**5** Лавровый лист вынуть из бульона – его добавляли исключительно для аромата. Тыкву, лук, чеснок, имбирь и горошинки перца переложить ложкой или половником в чашу блендера, туда же можно долить 100 мл бульона, в котором варилась тыква. Добавить специи, растительное молоко и все смешать в блендере, чтобы получился суп-пюре.

**6** Украсить тыквенным маслом, зеленью и тыквенными семечками. Приятного аппетита!

**Автор рецепта:**  
Екатерина Ивченко