

KÜRBIS KOKOS SUPPE



Kürbis ist so vielseitig und die Kürbissuppe ist da wohl der absolute Klassiker. Für diese Variante habe ich die Suppe gemeinsam mit Dennis zubereitet und wir haben sie mit Kokosmilch verfeinert. So wird sie besonders cremig und schmeckt richtig lecker. Ich verwende am liebsten Hokkaido Kürbis, diesen könnt ihr mit Schale verwenden und er schmeckt besonders gut und passt perfekt für herzhaftere, aber auch süße Gerichte.



Zubereitungszeit

35 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

KÜRBIS KOKOS SUPPE

Wasche den Kürbis und die Karotte, entferne die Kerne und den Strunk und schneide beides in etwa 1 cm große Würfel. Schäle die Zwiebel, Knoblauchzehe und den Ingwer und schneide sie in feine Würfel. Erhitze das Öl in einem Gusseisentopf bei mittelhoher Hitze und brate die Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel für 2-3 Minuten darin an. Füge die Kürbis- und Karottenwürfel hinzu und brate sie für 2-3 Minuten mit an. Würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer und lösche alles mit dem Balsamicoessig ab. Füge den Agavendicksaft, das Wasser, die Gemüsebrühpaste und Kokosmilch hinzu. Hebe etwas Kokosmilch zum Servieren auf. Koche die Suppe auf und lasse sie für etwa 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis und die Karotten weich sind. Püriere die Suppe mit einem Pürierstab. Serviere die warme Suppe mit der übrigen Kokosmilch, dem Kürbiskernöl und den Kürbiskernen. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!



Falls die Suppe etwas zu dickflüssig ist, kannst du sie mit Wasser verdünnen.

KÜRBIS KOKOS SUPPE:

- 1000 g** Hokkaido Kürbis
- 150 g** Karotten
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 20 g** Ingwer
- 4 EL** Sonnenblumenöl
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 EL** Balsamicoessig (bianco)
- 1 EL** Agavendicksaft
- 1 l** Wasser
- 6 EL** Gemüsebrühpaste
- 400 g** Kokosmilch

ZUM SERVIEREN:

- 3 EL** Kürbiskernöl
- 3 EL** Kürbiskerne