



ZUTATEN

SUPPE

750g Hokkaidokürbis

2 Karotten

1 Zwiebel

2 EL Kokosöl

150 ml Kokosmilch oder light

1 L Gemüsebrühe

2 cm frischer Ingwer, geschält

Etwas Salz, Pfeffer

Etwas Muskatnuss

TOPPING

Frische oder geröstete Kürbiskerne

Petersilie & Kokosmilch

KÜRBISSUPPE

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, zerteilen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Karotten und geschälte Zwiebeln und Ingwer zerkleinern.
3. Karotten und Zwiebeln im Kokosöl anbraten und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Kürbis und Ingwerscheibe hinzufügen, einmal aufkochen lassen und dann 20 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze garen.
4. Danach die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Suppe toppen mit einem Schuss Kokosmilch, Petersilie und Kürbiskernen

Hierzu passen z.B. auch angebratene Pilze oder Sprossen