



Rezeptvorschlag

Kürbis-Kokos-Suppe

f. 4 Personen / 60 min Zubereitung

2 Zwiebeln
1 Hokkaido Kürbis
½ L bis 1L Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1 Becher Schlagsahne
Ingwer
Öl
Currypulver, scharfer Paprika
Kürbiskerne, Kürbiskernöl

- + Zwiebeln und Ingwer schälen und grob würfeln
- + Hokkaido (kann ungeschält bleiben) entkernen und grob würfeln
- + Zwiebeln, Ingwer, Kürbis in Öl andünsten und mit Curry u. Paprika würzen
- + mit Gemüsebrühe, Kokosmilch ablöschen und Kürbis kochen
- + Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne (bei niedriger Temperatur) und Röhren anbräunen
- + ist der Kürbis weich die Suppe pürieren und Schlagsahne einrühren
- + mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, Butter abschmecken
- + auf dem Teller Kürbiskernöl dekorativ auf die Suppe geben und Kerne darüber streuen