

Kürbissuppe

Mit wärmenden Ingwer und süßer Möhre. Abgerundet mit Kokosmilch und Koriander erhält die Suppe eine asiatische Note.

Du brauchst für 4 Personen

- x 1 kleinen oder ½ großen Hokaidokürbis
- x 2-3 Möhren
- x 1 mittlere Zwiebel
- x 2 El Öl
- x 1/2 Dose Kokosmilch (200 ml)
- x 1 Stück Ingwer ca. 3 cm
- x 600 ml Gemüsebrühe
- x Sojasauce
- x Salz und Pfeffer zum Abschmecken, wer mag nimmt noch Currypulver dazu
- x Koriander oder Kürbiskerne zum Dekorieren
- x 1 Baguette



Zubereitung

1. Kürbis waschen und halbieren. Mit einem Esslöffel die Kerne und Fäden aus dem Gehäuse schaben.
2. Den Kürbis und die Möhren würfeln und mit der kleingeschnittenen Zwiebel in einem großem Topf mit etwas Öl andünsten. Den geraspelten Ingwer mit andünsten.
3. Nun die Gemüsebrühe zugeben und alles für 15-20 min. köcheln lassen.
4. Mit dem Pürierstab die Suppe fein pürieren und die Kokosmilch zugeben. Bei Bedarf etwas Wasser für die richtige Konsistenz zugeben.
5. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und einer Scheibe Baguette servieren.

Tipp

Die Suppe kannst du mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinern. Kinder lieben es knusprig – auch bei Suppen. Hierfür bieten sich selbstgemachte Croutons an. Weißbrot in kleine Würfel schneiden, bei mittlerer Hitze in der Pfanne anrösten und mit Olivenöl und Salz würzen.