

KÜRBISSUPPE MIT INGWER UND KURKUMA

VORBEREITEN

15 MIN.

ZUBEREITEN

35 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 mittelgroße Hokkaido-Kürbis
1-2 lose Karotten
2-3 Zwiebel (Schalotten)
1 Stück Ingwer
1 Stück Kurkuma
1 EL Rapsöl
0,7 l Gemüsebrühe (Bio)
330 g Kokosmilch oder sahn 250 ml
Salz (Meersalz)
Pfeffer (schwarzer)
Saft von einer halben Zitrone
Kürbiskerne (zum garnieren)

ZUBEREITUNG

1.

Den Kürbis mit Schale und Möhren grob würfeln. Zwiebel, Ingwer und Kurkuma schälen und ebenfalls würfeln. Alles in Rapsöl kurz andünsten.

2.

Mit der Brühe aufgießen und etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze weich kochen, dabei immer wieder rühren, damit es nicht im Topfboden haftet. Anschließend mit einem Pürierstab sehr fein pürieren ca. 2-3 min.

3.

Die Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Noch einmal aufkochen und mit Kürbiskernen garniert servieren.

Bei kalten und regnerischen Tagen ist diese Suppe empfehlenswert.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 266 kcal

Protein: 5 g

Fett: 21 g

VITAMINE: A , C, E , B, K, D