

Orientalische Kürbissuppe

ZUTATEN

1	kleiner Kürbis (Hokkaido, ca. 1 kg Bruttogewicht)
250 g	Möhren
150 g	Äpfel, säuerlich
1	Zwiebel
20 g	Ingwer
3 – 4 EL	Rapsöl oder Kokosöl
400 ml	Wasser
400 ml	Kokosmilch (ohne Konservierungsstoffe) Saft einer halben Zitrone
1 TL	Steinsalz
1 TL	Gemüsebrühe
1 Bund	glatte Petersilie oder Koriandergrün
2 EL	Kürbiskerne



ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit Hilfe eines Löffels herausnehmen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Nicht schälen! Möhren waschen, säubern und in Stücke schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Nicht schälen! Zwiebel häuten und würfeln. Ingwer schälen und würfeln.

Das gesamte Gemüse / Obst in einem großen Topf in Öl andünsten, mit Wasser ablöschen und 20 – 30 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch und Zitronensaft zugeben und die Suppe pürieren. Mit Steinsalz und Brühe würzen. Petersilie oder Koriandergrün hacken und zum Schluss zugeben. Koriander gibt der Suppe eine besondere orientalische Note.

Die angerichtete Suppe mit Kürbiskernen servieren.

Tipp!

Wer es gerne scharf mag, kann auch Chili und / oder Currypulver zugeben. Wer Kokos nicht mag, lässt die Kokosmilch weg und nimmt insgesamt 800 ml Wasser.

Gutes Gelingen und guten Appetit!