

Kürbis-Kokos-Suppe

Die Kürbis-Kokos-Suppe besteht aus einfachen Zutaten, die gemeinsam ein raffiniertes Rezept ergeben.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

840 g	Kürbisse
0.5 l	Gemüsesuppe (klar)
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Ingwer
200 g	Kartoffeln
1 Messerspitze	Muskat
1 Messerspitze	Cayennepfeffer
210 ml	Kokosmilch
0.5 Stk.	Knoblauchzehen (zerdrückt)
2 TL	Kokosöl (oder anderes Öl)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Zu Beginn für die **Kürbis-Kokos-Suppe** den Kürbis abschälen, jedoch beim Hokaido-Kürbis kann die Schale verarbeitet werden, die Kerne entfernen und klein würfelig schneiden.
2. Anschließend die Zwiebel abschälen und in kleine Stücke hacken, das Ingwerstück fein schälen und gleichfalls klein würfelig schneiden, danach die Ingwerstücke mit dem Messerrücken zerquetschen.
3. In der Zwischenzeit Kartoffeln säubern, abschälen und in kleine Würfel schneiden. Danach die Zwiebelstücke im Öl anschwitzen, mit Suppe löschen, Muskat und Cayennepfeffer

zugeben und die Kokosmilch untermischen.

4. Als nächstes die Kürbisstücke und Kartoffelstücke in die Suppe mischen und auf mittlerer Hitze etwa 40 Minuten weich kochen lassen. Danach mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp

Die Kürbis-Kokos-Suppe schmeckt auch mit Curry hervorragend.