Kürbissuppe mit Kokosmilch

15 Min		35 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 600 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Currypulver
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer

Zum Garnieren

- frische Kräuter (Koriander oder Petersilie)

Zubereitung:

1. Wasche den Kürbis, halbiere ihn und schabe die Kerne raus. Schneide ihn in Würfel. Schäle die Möhren und schneide sie in Scheiben.
2. Schäle Zwiebel, Knoblauch und Ingwer und würfel sie fein. Erhitze das Kokosöl in einem großen Topf und schwitze sie darin an. Gib dann den Curry, die Kürbiswürfel und Möhrenscheiben dazu. Brate alles bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten an.
3. Sobald Röstaromen entstehen, gießt du die Gemüsebrühe dazu. Lass die Suppe zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
4. Gib die Kokosmilch dazu und püriere die Kürbissuppe. Schmecke sie zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Sojasauce ab. Serviere sie mit gehackten Kräutern.

Nährwerte pro Portion: 436 kcal | KH 42 g | E 8 g | F 25 g