

Kürbissuppe

1 Hokkaido – Kürbis , ca. 600 – 700 g

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Dose Kokosnussmilch

250 ml Gemüsebrühe

1 St. Ingwer, frisch, daumengroß

150 ml Orangensaft

Salz, Pfeffer, Currypulver, Cayennepfeffer

Öl zum Anbraten



1. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in heißem Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Kürbis in der Zwischenzeit halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen . Den Kürbis grob würfeln und kurz mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Den Deckel auf den Topf setzen und den Kürbis ca. 10 – 15 Minuten dünsten, bis er weich ist. Die Kokosmilch hinzufügen und das Ganze mit dem Stabmixer pürieren.
3. Die Suppe aufkochen lassen, den geriebenen Ingwer hinzu geben und mit den angegebenen Gewürzen abschmecken.