

GAUMENSPIELEREI



KÜRBIS-KOKOS-SUPPE

ca. 4 – 5 Portionen

ZUTATEN:

1 kleine Zwiebel
ca. 800 g Kürbis (Hokkaido)
1 EL Kokosöl
1 TL Kurkuma
½ TL Chilipulver
250 ml Kokosmilch
Salz
Kürbiskernöl und Kürbiskerne

ZUBEREITUNG:

1. Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden (die Schale muss nicht weggeschnitten werden). Zwiebel klein schneiden.
2. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin kurz glasig anbraten. Kürbisstücke dazugeben und ebenfalls mitbraten. Kurkuma und Chilipulver dazugeben und nochmal kurz durchmischen.
3. Kokosmilch und ca. 500 ml Wasser dazugeben. Einmal aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.
4. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Suppe fein pürieren. Mit Salz würzen und mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen servieren.

WWW.GAUMENSPIELEREI.AT