



# Kürbis-Kokos-Suppe

4 PERSONEN



CA. 90 MIN. ZUBEREITUNGSZEIT



## ZUTATEN

800 g Kürbis  
 2 Karotten  
 2 Kartoffeln  
 2 rote Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Stk. Ingwer  
 1/2 Chilischote  
 1 Limette  
 100 g Domspitzmilch  
 Crème Fraîche  
 400 ml Kokosmilch  
 1 l Gemüsebrühe  
 Sojasauce  
 1 Msp. Cumin  
 1 Msp. Muskatnuss  
 1 Prise brauner Zucker  
 etwas Kokosfett  
 Salz & Pfeffer  
 Petersilie zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis entkernen (die Kerne aufheben) und zusammen mit den Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer gewürfelt im heißen Kokosfett 2-3 Minuten bei ständigem Wenden anbraten.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel zusammen mit etwas Limettenabrieb kochen lassen.
4. Wenn das Gemüse weichgekocht ist, die Zutaten zu einem Brei pürieren und danach durch ein Haarsieb zurück in den Topf passieren.
5. Die Kokosmilch zusammen mit dem Saft einer Limette in die Suppe einrühren und leicht erwärmen, nicht kochen.
6. Zum Verfeinern: Eine Prise braunen Zucker, 2-3 Spritzer Sojasauce und nach Geschmack etwas Cumin und frisch geriebene Muskatnuss.
7. Die Kürbiskerne mit fein geschnittenen Chilis kurz in einer Pfanne anrösten und zum Servieren auf die Suppe streuen. Ebenfalls mit Crème Fraîche garnieren.

TIPP: MIT EINEM KLECKS CRÈME FRAÎCHE UND PETERSILIE GARNIEREN.



/bayernlandeg



/bayernland\_eg

[www.bayernland.de](http://www.bayernland.de)



Mehr Rezepte unter:

[www.youtube.com/BayernlandTV](https://www.youtube.com/BayernlandTV)