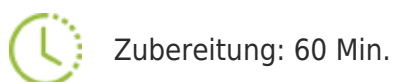




Kürbis-Kokos-Suppe

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Verfeinert mit Frischkäse , Kokosmilch und Chili wärmt diese Suppe in der kalten Jahreszeit von innen.



Zutaten

Portionen: 4

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

Zubereitung

Schritt 1/7

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.

Schritt 2/7

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3/7

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel zusammen mit etwas Limettenabrieb kochen lassen.

Schritt 4/7

Wenn das Gemüse weichgekocht ist, die Zutaten zu einem Brei pürieren und danach durch ein Haarsieb zurück in den Topf passieren.

Schritt 5/7

Die Kokosmilch zusammen mit dem Saft einer Limette in die Suppe einrühren und leicht erwärmen, nicht kochen.

Schritt 6/7

Zum Verfeinern: Eine Prise braunen Zucker, 2-3 Spritzer Sojasauce und nach Geschmack etwas Cumin und frisch geriebene Muskatnuss.

Schritt 7/7

Die Kürbiskerne mit fein geschnittenen Chilis kurz in einer Pfanne anrösten und zum Servieren auf die Suppe streuen. Ebenfalls mit Frischkäse garnieren.