

WÄRMENDE KÜRBISSUPPE MIT KOKOSMILCH

ZUTATEN

4 Personen

500 g Kürbis
(z.B. Hokkaido)
1 EL Rapsöl
200 g Kartoffeln
120 g Möhren
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 kl. Stück Ingwer
400 ml Kokosmilch
1 TL Pfeffer/Salz

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen, den Kürbis halbieren, entkernen und das ganze Gemüse in Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Danach die Kartoffeln, Möhren und Kürbis mit dazu geben und kurz andünsten.
4. Danach die Zwiebel in einem großen Topf im Rapsöl glasig dünsten. Anschließend Knoblauch, Ingwer, Kartoffeln, Möhren und Kürbis mit dazugeben und kurz andünsten.
5. Alles pürieren, die Kokosmilch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Wir wünschen
guten Appetit!*

