

Kurbissuppe mit Kerbel

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Rapsöl
- 350 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 TL Kurkuma
- 1 Stück Ingwer
- 3 EL Kerbel
- 2 EL Kokosflocken

Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden, alternativ TK-Kürbiswürfel (pro Portion circa 400 g) verwenden.

Kürbis mit Öl in einem Topf kurz anschwitzen, mit Kokosmilch abloschen. Salz, Pfeffer und Kurkuma hinzugeben. Ingwer schalen und in feine Würfel schneiden, in den Topf geben. 15 Minuten kochen, anschließend pürieren. Kerbel waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit den Kokosflocken über die Suppe geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen