

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Fruchtfleisch vom Hokkaido-Kürbis
- 400 g geschälte Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Zitrone
- Kürbiskerne

Kürbis (mit Schale) und Möhren würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls würfeln. Alles in Rapsöl andünsten. Mit der Brühe aufgießen und etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend sehr fein pürieren.

Die Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Noch einmal erwärmen und mit Kürbiskernen garniert servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin:

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