

Kürbissuppe "Sinnlich"



Für 4 gefüllte Teller braucht man:

750 g Hokkaido Kürbis

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Essl. Raps-Kernöl

60 g Kokosflocken

0,6 l konzentrierte Gemüsebrühe

0,2 l Sahne

Salt, Ingwer, Curry, Petersilie

1 TL Zucker

100 g Schmant

Tipp: Hokkaido-Kürbis-Schale wird beim Kochen ganz weich. Andere Kürbisarten sollten lieber geschält werden...

frisch inspiriert für die
Christen von Morgen: www.godhaus.de

Kürbis gut waschen, in Spalten schneiden, Stilkansatz entfernen und Kerne und grobe Fasern herauslösen. Kürbisfleisch mit Schale grob würfeln, Zwiebeln schälen und fein hacken, Knobli pressen. In heißem Raps-Kernöl 10 Minuten andünsten.

Kokosflocken und Gemüsebrühe zugeben und alles mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Sahne aufgießen und mit Salt, Ingwer, Curry + Zucker würzen.

Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Abschließend nochmals nachwürzen

Mit einem Kiesel cremig gerührtem Schmant und zerstoßenen Petersilienblättchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

