



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Butternut Kürbis Suppe

Butternut Kürbis Suppe

1 großer Butternutkürbis

1 Zwiebel

2 Zehe(n) Knoblauch

400 ml Lien Ying Kokosmilch

2 Esslöffel Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

2 Teelöffel Lien Ying Curry gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz & Pfeffer

600 ml Wasser

Nach Belieben frische Petersilie

Nach Belieben Kürbiskerne

3 Teelöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

Butternut Kürbis Suppe

1.

In einem großen Topf das Kokosöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen.

Unter gelegentlichem Umrühren etwa 3-4 min.

anschwitzten.

Das Currypulver und den Kreuzkümmel einrühren und für weitere 2 min. unter Rühren braten. Die gewürfelten Kürbisstücke in den Topf geben und sorgfältig umrühren. 5 min. unter gelegentlichem Rühren braten.

Wasser mit dem Bouillon mischen und ebenfalls hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15-20 min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Die Hitze ausschalten und die Kokosmilch hinzufügen. Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht. Wenn die Suppe zu dick ist, kannst du bei Bedarf zusätzlichen Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Die Kürbissuppe in Schüsseln servieren und nach Belieben mit frischer Petersilie und Kürbiskernen garnieren.