



Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kürbis Ingwer Suppe

Kürbis Ingwer Suppe

1 Hokkaido-Kürbis

1 große Zwiebel

1 Stück(e) frischer Ingwer

2 Karotten

2 Knoblauchzehen

500 ml Jürgen Langbein Gemüse-Fond

400 ml Rinatura Kokosnussmilch Bio

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

0.5 Limette, der Saft davon

Etwas Rinatura Kürbiskernöl aus gerösteten Kernen Bio

Etwas Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

Frische Kräuter (z.B. Koriander oder Petersilie)

Kürbis Ingwer Suppe

1.

Den Hokkaido-Kürbis halbieren und die Kerne entfernen.

Den Kürbis mit Schale in Würfel schneiden. Die Zwiebel,

Karotten und den Knoblauch grob hacken. Den Ingwer fein reiben.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Karotten und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze etwa 5 min. anschwitzen, bis sie weich sind. Die Kürbiswürfel in den Topf geben und kurz mit anbraten.

Den Gemüsefond hinzufügen, sodass der Kürbis gerade bedeckt ist. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer glatt pürieren. Die Kokosmilch zur Suppe geben und gut umrühren. Die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Suppe in Schüsseln anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern, Kürbiskernöl und dem Salat Kern Mix garnieren.