

Exotisch in den Herbst...

Kürbis-Kokos-Suppe

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 große Zwiebel oder 2 Schalotten, wenn's vertragen wird (Salicylat)
- 650 g Kürbisfleisch (z. B. Butternut)
- 2 TL frischer Ingwer (wenn's vertragen wird)
- 600 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gemacht)
- 400 ml Kokosmilch (am besten selbst gemacht – Anleitung hier)
- 2 Kartoffeln
- 2 EL Öl, z. B. Distel- oder Hanföl
- Thymian, Rosmarin, Eberraute oder andere Gewürze nach Geschmack und Verträglichkeit
- Salz & Pfeffer
- Kokosraspel

Zubereitung:



Zwiebel schälen und fein hacken, Kürbisfleisch würfeln, Kartoffeln schälen und klein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln und Kürbis im Öl andünsten, Kartoffeln und Ingwer dazugeben.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Suppe pürieren. In die noch warme, aber nicht mehr kochende Suppe die Kokosmilch geben (nicht kochen, Kokosmilch flockt sonst aus) und mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal umrühren. Mit Kokosraspel garnieren. Fertig.

(So ähnlich entdeckt auf chefkoch.de)

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat