

Rezeptidee Bio-Kürbissuppe

Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis
- 4 Karotten
- 100-200 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Kurkuma
- 1 TL Curry Pulver
- 1 TL Paprika Pulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- Optional Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne
- Optional Sojasauce zum Nachwürzen



Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in mittelgroße Stücke schneiden und im Topf mit etwas Pflanzenöl anbraten.
2. Den Kürbis, die Karotten und die Kartoffeln gut waschen. Dann alles in mittelgroße Stücke schneiden und in den Topf dazugeben.
3. Das Gemüse mit Gemüsebrühe übergießen, so dass alles mit Brühe bedeckt ist.
4. Kurkuma, Curry Pulver, Paprika Pulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer dazugeben.
5. Den Topf mit einem Deckel abdecken und alles für 30 Minuten kochen lassen.
6. Den Inhalt des Topfes mit einem Pürierstab zur Suppe pürieren.
7. Kokosmilch hinzugeben und nochmals pürieren.
8. Kürbiskernöl oder Sojasauce können zum Verfeinern über die Suppe gegeben werden und genießen ;)
9. Wenn Du Lust hast kannst Du zusätzlich Kürbiskerne in der Pfanne anrösten und auf die Suppe streuen.