Kürbissuppe

Für 4 Personen

vegan

Das brauchst du:

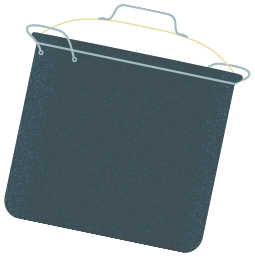
- 1 x Hokkaido-Kürbis
- 3 x Karotten
- 1 x Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer & Chilli
- Zitronensaft
- frische Petersilie
- Kürbiskerne

So geht's:

- Kürbis waschen, mit einem Löffel aushöhlen und anschließend in kleine Stücke schneiden

- Karotten, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch ebenfalls kleinschneiden

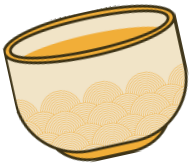
- in einer heißen Pfanne Zwiebel- & Knoblauchwürfel in etwas Öl anschwitzen lassen, dann Kürbis, Karotte und Ingwer hinzufügen



- mit Gemüsebrühe ablöschen und eine halbe Stunde köcheln lassen

- das weiche Gemüse pürieren und Kokosmilch hinzufügen

- nach belieben mit Salz, Pfeffer & Chilli würzen



- Kürbissuppe mit gehackter Petersilie und gerösteten Kürbiskernen anrichten und genießen

neunmalklug