Kürbis-Kokos-Suppe



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	2 St.
Kartoffeln, mehligkochend	200 g
Ingwer, frisch	10 g
Äpfel, grün	1 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Öl	3 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Kürbiskerne	40 g
Zitronen	1 St.
Kokosnussmilch	400 ml
Sojaghurt	4 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden. Apfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Kürbis halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und grob würfeln.

2. In einem Topf 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln und Ingwer ca. 1–2 Min. darin anbraten. Karotten, Kartoffeln, Apfel und Kürbis zugeben und ca. 4–5 Min. mitbraten. Anschließend mit Weißwein und Brühe ablöschen. Mit Salz würzen und ca. 20 Min. weichkochen.

3. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbiskerne ca. 3–4 Min. anrösten.

4. Zitrone halbieren und auspressen. Kokosmilch zur Kürbissuppe geben und fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Auf Teller anrichten, mit Kürbiskernen, Petersilie und Sojaghurt garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	509 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	26 g