



# Kürbis-Kokos-Suppe

 Dauer  
45 min.

 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 |
| Sojajoghurt               | 4 TL   |

## Zubereitung

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.

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.

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.

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

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 542 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 56 g     | Ballaststoffe | 6 g  |
| Eiweiß         | 9 g      | Fette         | 31 g |