

Vegane Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

Zucker

für 4 Portionen Zwiebeln, gelb 1 St. 1 St. Karotten Hokkaidokürbis 600 g Kartoffeln, festkochend 200 g Äpfel, rot 1 St. Ingwer, frisch 10 g Öl 1 EL Gemüsebrühe 800 ml Kokosnussmilch 200 ml Schnittlauch, frisch 10 g Salz Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

SII VFRCRFST Monsieur Cuisine

- 1. Zwiebel halbieren und schälen. Karotte waschen, schälen und Enden entfernen. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbis und Karotten grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Ingwer schälen.
- 2. Zwiebel und Ingwer in den Mixbehälter geben und für 8 Sek./Stufe 4 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe anbraten.
- 3. Kürbis, Karotte, Kartoffeln und Apfel zugeben und für 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und 20 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
- 4. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
- 5. Nach Ende der Garzeit Kürbissuppe für 45 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend pürieren.
- 6. Kürbissuppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, kannst du noch Wasser zugeben. Suppe in Schalen geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g