

HERBSTLICHE KÜRBISSUPPE MIT KOKOSMILCH UND INGWER

Zutaten

- 1 Butternut Kürbis ca 500 g
- 2 El Öl (vorzugsweise Kokosöl, aber Vorsicht einige schmecken sehr intensiv)
- 2 große Zwiebeln
- 50 g Ingwer
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ein paar Esslöffel zur späteren Deko an die Seite stellen
- 1 El Kurkumapulver
- frische Kresse
- Salz & Pfeffer
- Wasser zum Einstellen der Konsistenz



Zubereitung

Den Kürbis, die Zwiebel und den Ingwer schälen. Den Kürbis in ca 2x2 cm Würfel schneiden. Die Zwiebel grob und den Ingwer fein würfeln.

Das Öl in einem Top erhitzen und zunächst die Zwiebeln und den Ingwer zugeben und anschwitzen. Sobald die Zwiebeln Farbe nehmen, Kurkuma und 1-2 Tl Salz zugeben und mit anschwitzen.

Den Kürbis hinzufügen und 2-3 Minuten mit anschwitzen. Dann mit der Kokosmilch und 300 ml Wasser ablöschen und 15 min kochen lassen.

Die Suppe pürieren. Gegebenenfalls mit weiterem Wasser die Konsistenz einstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.