

Kürbiscremesuppe mit Kokosöl

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

800 g Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer
2 EL Kokosöl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Zum Garnieren

50 g Kürbiskerne
100 g Feta
1 TL Roter Pfeffer



Zubereitung

Den Kürbis halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und würfeln. Ingwer und Zwiebeln in einem hohen Topf mit Kokosöl anbraten. Den Kürbis hinzugeben und einige Minuten andünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Die Suppe für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Nun pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schälchen füllen. Zum Garnieren den Feta in Stücke schneiden oder über die Suppe bröseln. Abschließend mit Kürbiskernen und rotem Pfeffer garnieren. Unser Tipp: die Suppe kurz vor dem Servieren mit einem Schuss Kürbiskernöl beträufeln.