

Kürbissuppe mit Kokosmilch, Orange & Ingwer

Zutaten:

- 1 Hokkaido Kürbis (ca. 1000 g)
- 2 große Karotten
- Etwas Öl zum Anbraten
- 30 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 frische Chili (optional)
- 10 g Ingwer
- Ca. 300 ml Orangensaft (aus frisch gepressten Orangen oder Orangensaft)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch

Gewürze:

- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Muskatnuss

Zum Servieren:

- Kürbiskerne
- Balsamico

Anleitung:

1. Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Karotten ebenfalls grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze anschwitzen.
4. Chili, Kürbis und Karotten dazugeben, Kurkuma hinzufügen und alles für 2–3 Minuten bei hoher Hitze anbraten, bis der Kürbis leicht gebräunt ist.
5. Mit Gemüsebrühe und der Hälfte des Orangensafts ablöschen. Aufkochen lassen und dann 3–6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Kürbis und Karotten weich sind.
6. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren und mit Kokosmilch verfeinern. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und dem restlichen Orangensaft abschmecken.
7. Serviervorschlag: Die Suppe mit Kürbiskernen, Balsamico und einem knusprigen Baguette servieren.