

Kürbis-Karottensuppe mit Kokos

Zutaten für 10 Personen

Kürbis Hokkaido	1,0 kg
Karotten, geputzt	0,6 kg
Gemüsebrühe, fertig gekocht	1,0 l
Orange, frisch	1 Stück
Butter	20 g
Schlagsahne, 30 % Fett	0,1 l
Kokosmilch, ungesüßt	0,2 l
Ingwer, frisch	5 g
Salz und Pfeffer	Nach Bedarf
Zucker	Nach Bedarf
Koriander, gemahlen	2g

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Karotten putzen, schälen und ebenfalls würfeln. Das Gemüse mit der fertigen Gemüsebrühe aufkochen lassen und ca. 10 Minuten weich köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Orangen filetieren und den Saft auffangen. Die Orangenfilets in der Butter anschwitzen, und den Orangensaft zugeben.
3. Die Kürbis-Karottensuppe vom Herd nehmen und mit dem Zauberstab pürieren, Schlagsahne und Kokosmilch unterrühren.
4. Den Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden und in die Suppe geben. Nochmals kurz aufstoßen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Koriander abschmecken.
5. Die Kürbis-Karottensuppe in Teller oder Tassen anrichten.
6. Die Orangenfilets als Garnitur darauf geben.

Tipp: Mit gerösteten Kokosflocken und Kerbelzweig abrunden.

Nährwerte pro Person

EW	11,6 g	K	386 mg
Fette	14,4 g	Ca	101 mg
KH	12,1 g	Na	451 mg
kcal	224	Ballaststoffe	1,8 g
kJ	896	Cholesterin	86 mg

Beilagen:

Dazu frisches Baguette oder ein Minibrötchen reichen.

Küchentipp:

Hokkaido Kürbis sollte nicht geschält werden, **wir empfehlen dies doch**, da die Schale sich nicht immer ganz verkocht.

Kürbis und Apfel passen auch gut zusammen.

Kürbis in Verbindung mit Äpfel als Gratin ist eine gute Beilage oder auch für die vegetarische Ernährung gut geeignet.

Eigene Notizen: