

Kürbis- suppe

Mit Hartmanns Kürbiskernöl



Klingt gut?

Cremige Kürbissuppe - für 4 Personen



Zutaten:

- 800 g Kürbisfleisch, Hokkaido
- 600 g Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1l Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Sojasauce zum Abschmecken
- Kürbiskernöl zum Verfeinern

Zubereitung:

Kürbis, Karotten und Zwiebel in Würfel schneiden. Die Zwiebel in etwas Rapsöl glasig andünsten. Kürbis und Karotten dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 bis 20 Minuten weich kochen.

Die Suppe fein pürieren und nach Wunsch durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und erst kurz vor dem Servieren mit Kürbiskernöl verfeinern. So bleibt das nussige Aroma besonders intensiv und rundet die Suppe perfekt ab.



Mit Genuss gesünder leben.