

Kürbissuppe mit Kokosmilch und roten Linsen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

300 g Hokkaido-Kürbis
250 g rote Linsen
250 ml Kokosmilch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
800 ml Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer (ca. 8 cm)
100 ml Limettensaft
2 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Cashewkerne
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Pürierstab

In dieser Variante mag ich die frische Note, dazu noch ein Spritzer Zitronen- oder Limettensaft, wenn ich gerade welches da habe auch Zitronengras, ein paar Frühlingszwiebeln und fertig. Die Linsen machen die Suppe zu einem richtigen Sattmacher. Ich esse sie gerne sehr dick und sämig püriert, aber du kannst sie gerne noch etwas verdünnen und natürlich auch unpüriert essen.

- 1 -

Kürbis waschen, Kerne herausnehmen und grob würfeln. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken.

- 2 -

Kürbis, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in heißem Öl ca. 5 Minuten anbraten. Linsen dazugeben und mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

- 3 -

Suppe bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit Cashewkernen zu der Suppe servieren

Ich habe zwei Dauerbrenner was Kürbissuppen angeht. Einmal eine richtig Fruchtige mit Tomate und dann noch diese hier mit Kokosmilch, Linsen und Ingwer. Einmal mediterran, einmal asiatisch angehaucht. Diese zwei Varianten lassen sich super unter der Woche zusammenzaubern, und geben genug Abwechslung, dass man sich nicht am Kürbis satt sieht.