

Vegane Kürbissuppe mit Kokosmilch

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Minuten braten. Ingwer und Zitronengras hinzufügen und 1 Minute erhitzen.

- 3 -

Kürbiswürfel dazugeben und 5 Minuten mitbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Brühe einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

- 4 -

Suppe vom Herd nehmen, Koriander unterrühren und mit einem Stabmixer pürieren. Kokosmilch dazugeben und noch einmal kurz erhitzen.

Zutaten für 6 Portionen

1 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1,5 kg Butternusskürbis
1 Stange Zitronengras
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Bund frischer Koriander
1 l Gemüsebrühe
400 ml Kokosnussmilch

- 1 -

Zwiebel und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Oberen Teil vom Butternusskürbis abschneiden, unteren bauchigen Teil halbieren und mit einem Löffel entkernen. Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitronengras waschen, Korianderblätter von den Stängeln zupfen und beides fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken.

- 2 -

In einem Topf Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln 5