

Kürbissuppe mit Sprossen

Ergiebigkeit: 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 35 min

Zutaten

400 g Hokkaido Kürbis
1 Apfel (ungeschält oder geschält)
1 Zwiebel
20 g Ingwer
Sprossen (optional)
1 Zehe Knoblauchzehe
1 Karotte
½ Petersilienwurzel
50 g Kohlrabi
1 Kartoffel
50 g Selleriewurzel
400 g Kokosmilch
300 g Gemüsebrühe (ohne Hefe)
1 EL Rapsöl oder Kokosöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma, Curry, Chili, Kümmel nach Belieben

Anleitung

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Öl in hohem Topf andünsten. Karotte, Kohlrabi, Petersilienwurzel und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und hinzufügen und kurz mit dünsten. Apfel und Kartoffel schälen, würfeln und hinzufügen. Anschließend mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und alles mit Gewürzen nach Belieben verfeinern. Nun mit geschlossenem Deckel aufkochen und danach bei mittlerer Hitze für ca. 25 min garen. Zum Schluss wird alles mit dem Stabmixer fein püriert.

Man kann die Suppe mit etwas Kürbiskernöl oder auch gerösteten Pinienkernen abschmecken.

Nährwert pro Portion: ca. 350 kcal