



claro
FAIR TRADE

Kürbis–Kokosmilchsuppe

Kürbis–Kokosmilchsuppe

Zutaten (für 4 Personen)

500 g fruchtiger Kürbis (z.B. Howden)
1-2 kleine mehlig kochende Kartoffeln
1-2 EL Olivenöl Extra Vergine Bio*
1 kleine rote oder grüne Peperoncini
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 TL fein geriebener frischer Ingwer
1 Stängel Zitronengras

4 dl Gemüsebouillon
160 ml Coco Saphan Kokosmilch*
Curry* mild oder scharf (nach Gusto)
Salz
Pfeffer*
ev. Kürbiskerne*

Zubereitung

- Vorbereiten**
 - Kürbis schälen, entkernen und klein würfeln.
 - Kartoffeln schälen und klein würfeln.
 - Peperoncini längs aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden.
 - Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
 - Zubereiten**
 - Kürbis, Peperoncini, Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl andünsten.
 - Kartoffeln, Ingwer und Zitronengras zugeben.
 - Mit der Gemüsebouillon ablöschen und aufkochen.
 - Anrichten**
 - Die Kürbis–Kokosmilchsuppe in vorgewärmten Tellern anrichten.
 - Mit Kürbiskernen dekorieren.
- Die Suppe bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis und die Kartoffeln gar sind.
- Das Zitronengras entfernen.
- Die Suppe pürieren.
- Die Suppe zusammen mit der Kokosmilch und ca. 2 Teelöffeln Curry bei mittlerer Hitze erwärmen (bei zu grosser Hitze flockt die Kokosmilch aus), mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*bei claro erhältlich