



REZEPTIDEE

Hokkaido-Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

- 1 kg Hokkaido-Kürbis (mit Schale, entkernt und gewürfelt)
- 1 große Kartoffel (geschält und gewürfelt)
- 2 Möhren (geschält und in Scheiben geschnitten)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2–3 cm, fein gehackt)
- 1 Liter Swema Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch (alternativ Creme Fraîche oder Sojasahne)
- 1 EL Öl oder Butter
- Salz, Pfeffer
- Optional: Muskatnuss oder Currypulver für extra Würze

Zubereitung

1. **Vorbereitung** Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffel und Möhren ebenfalls vorbereiten. Ingwer fein hacken.
2. **Anschwitzen** Öl oder Butter in einem großen Topf erhitzen. Ingwer kurz darin anschwitzen, dann Kürbis, Kartoffel und Möhren dazugeben und alles etwa 5 Minuten anrösten.
3. **Kochen** Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles ca. 25–30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. **Pürieren & Verfeinern** Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und optional Muskat oder Curry abschmecken.
5. **Servieren** In Schalen füllen und nach Belieben mit Kürbiskernen, frischem Koriander oder einem Schuss Kürbiskernöl garnieren.

Diese Suppe ist nicht nur ein herbstlicher Klassiker, sondern auch ein echtes Soulfood – samtig, würzig und mit einem Hauch Exotik durch die Kokosmilch.

Dazu passt ein Topping aus gerösteten Kürbiskernen, die mit Sojasoße abgelöscht werden oder ein paar Tropfen Kürbiskernöl

Wir wünschen einen guten Appetit!

