HAUSGEMACHTES LIEBLINGSREZEPT

Cremige Kürbissuppe



Zutaten

- **800 g** Kürbis
- **600 g** Karotten
- **1 Stück** Ingwer (ca. 5 cm für rezente Suppe, ca. 2.5 cm für etwas mildere)
- **1** Zwiebel
- **2 EL** Butter oder Vitaöl*
- **1 Liter** Gemüse-Bouillon
- **500 ml** Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- **1 EL** Sojasauce (ohne Zucker)
- **1 Zitrone** (Saft)
- Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Kürbis ohne Schale in Würfel (ca. 2 × 2 cm) schneiden.
2. Karotten und Zwiebeln schälen und klein schneiden. Ingwer reiben oder in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Kürbis in Butter oder Vitaöl andünsten.
3. Mit Gemüse-Bouillon aufgiessen und in ca. 15 – 20 Minuten weichkochen.
4. Anschliessend sehr fein pürieren. Die Kokosmilch beifügen, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und nochmals erwärmen.
5. Mit frischem Koriander oder Petersilie garniert servieren.

*** Hinweis zum Vitaöl:**
Vitaöl ist in guten Metzgereien, Drogerien oder Reformhäusern erhältlich. Es schmeckt lecker nach Butter und enthält wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.