



Kürbis-Kokosnuss-Suppe

für 10 Personen

ZUTATEN

- 2 große Hokkaido Kürbisse
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 5 Kartoffeln
- 5 EL Öl
- 3 Dosen Kokosmilch
- 1750 ml Wasser
- Curry
- Kurkuma
- Ingwerpulver
- Salz, Pfeffer
- Chilliflocken

ZUBEREITUNG

1. Kürbisse in gleichmäßige Stücke schneiden. Zwiebel, Karotten und Möhren würfeln.
2. Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten.
3. Gewürze dazugeben und mit Wasser aufgießen.
4. Die Suppe kochen, bis das Gemüse weich ist und anschließend mit dem Pürierstab pürieren.
5. Kokosmilch dazugeben und noch einmal aufkochen und anschließend servieren.



Idee: Geröstete Pinienkerne passen als Topping sehr gut dazu

Sie haben auch ein Lieblingsrezept? Wir freuen uns drauf!

Senden Sie es an: werbung_media@bsd-nstob.de



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ