

Kürbis-Ingwer-Suppe

mit Kabelsalat

Komponenten

1 Hokkaido-Kürbis
1 große Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 Orange
400 ml Kokosmilch

1 TL Gemüsebrühe
(auf ca. 200 ml Wasser)
Pfeffer, Salz & Paprikapulver
Petersilie

Zum Anbraten

3 EL Sesam- oder Kokosöl

Add-ons

saure Sahne
Zucchini
Chilifäden

Werkzeuge

großes Schneidebrett
1 kleines und 1 großes Messer
Pürierstab
größerer Kochtopf
Zitronenpresse
Tasse
Kochlöffel

Anleitung

Den Ingwer sowie die Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. *Hinweis:* Das Onion-Protokoll schreibt nun vor, sich auf das Weinen vorzubereiten. ;) Das Öl in den Topf geben und erhitzen. Die beiden Zutaten darin andünsten, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind.

Den Kürbis für die Weiterverarbeitung vorbereiten: halbieren, mit einem großen Löffel entkernen und anschließend in Stücke trimmen. Danach den Kürbis ebenfalls in den Topf geben und einige Minuten leicht anbraten.

Anschließend die Gemüsebrühe installieren (z.B. in einer Tasse zubereiten) und in den Topf einfügen. Dann so viel Wasser hinzugeben, dass der Kürbis bedeckt ist. Alles ca. 15 Minuten kochen, bis er weich ist.

Im Anschluss die Suppe mit einem Stabmixer in eine homogene Flüssigkeit konvertieren. Die Kokosmilch sowie den frisch gepressten Saft einer Orange hinzufügen und erneut aufkochen. Danach die Suppe mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver upgraden. Bei Bedarf mit frisch gehackter Petersilie verknüpfen.

Die Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler in „Kabelform“ bringen. (Einfach immer einen Streifen mit dem Schäler abschälen oder die Zucchini im Gemüsespitzer= Spiralschneider „spitzen“).

Die Suppe in Schüsseln geben, einen Layer Sahne und die Zucchini sowie die Chilifäden als Add-on hinzufügen.



45 min



4 Personen



mittelschwer

