

Kürbissuppe

Zutaten für 6 Personen:

800 g Hokkaido Kürbis

600 g Karotten

5 cm Ingwer

1 Schalotte

2 EL Butter

1 l Gemüsebrühe

0,2 l Sahne oder alternativ Kokosmilch

Crème Fraiche



Zum Würzen:

Salz, schwarzer Pfeffer, Curry, Peperonipulver

Zitronensaft

Sojasauce

1. Kürbis (Hokkaido Kürbis muß man nicht schälen) und Karotten würfeln
2. Ingwer und die Schalotte schälen und würfeln.
3. Schalotte in der Butter anschwitzen, dann Kürbis, Karotten und Ingwer zugeben.
4. Anschließend mit Brühe angießen und 15- 20 min weich kochen.
5. Fein pürieren.
6. Sahne oder Kokosmilch unterrühren.
7. Zum Würzen Salz, Pfeffer, Curry, Peperonipulver, Zitronensaft und Sojasauce zugeben und abschmecken.
8. Wer's mag (nicht ganz sportlergerecht), einen Klecks Crème Fraiche zugeben