Passend zum Herbst:
Kürbis-Kokos-Suppe

Jetzt gibt es wieder Kürbis. Manche Sorten sind richtig lecker.
Der Hokkaido-Kürbis ist beliebt.
Seine Schale kann man mitessen.
Oft kann man den Kürbis auch in kleineren Stücken kaufen.

45
braucht etwas Zeit
leicht

! Wer keine Kokos-Milch mag,
nimmt dafür einen Becher Sahne.
Deko-Tipp: Mit etwas Kürbiskern-Öl
und gehackten Kürbis-Kernen
sieht die Suppe noch feiner aus.
Spar-Tipp: Statt fertigem Gemüse-Fond
können Sie auch 800 Milli-Liter
Gemüse-Brühe selbst anrühren.

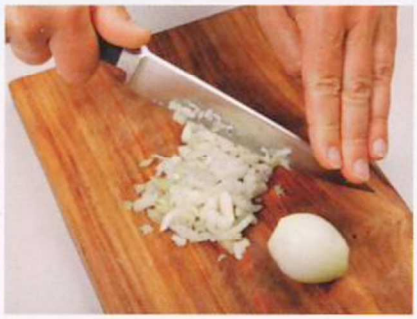
Sie brauchen (für 8 Personen):

2 Hokkaido-Kürbisse
(1 ½ Kilogramm Kürbis)
2 Zwiebeln
2 Gläser Gemüse-Fond
1 Dose Kokos-Milch
oder 1 Becher Sahne
2 Ess-Löffel Oliven-Öl
Salz und Pfeffer

Passend zum Herbst: Kürbis-Kokos-Suppe

1 Den Kürbis waschen und in 4 Teile schneiden

2 Die Kerne mit einem Ess-Löffel herausnehmen, Kürbis in Würfel schneiden



3 Zwiebeln schälen und kleinhacken

4 2 Ess-Löffel Öl in einen großen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen

5 Die gehackten Zwiebeln und Kürbis-Würfel zugeben und 4 Minuten andünsten

6 2 Gläser Gemüse-Fond oder 800 Milli-Liter Gemüse-Brühe in den Topf geben

7 1 Dose Kokos-Milch oder 1 Becher Sahne dazugießen und aufkochen lassen

8 Die Suppe im Topf mit Deckel 20 Minuten bei schwacher Hitze garen

9 Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Pürier-Stab fein pürieren

10 Die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen

11 Mit einem Ess-Löffel die Suppe durch das Sieb streichen

12 Dann salzen und pfeffern – fertig!

www.lebenshilfe.de

Sie brauchen (für 8 Personen):

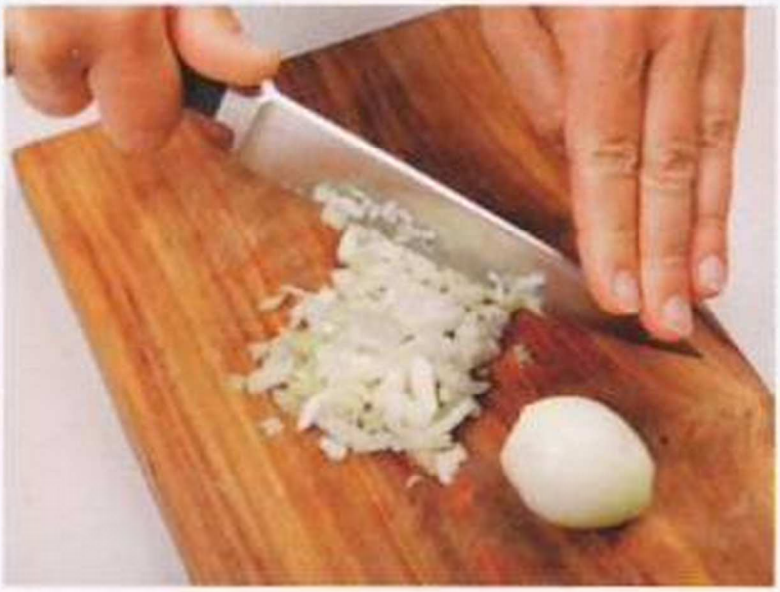
2 Hokkaido-Kürbisse
(1 ½ Kilogramm Kürbis)
2 Zwiebeln
2 Gläser Gemüse-Fond
1 Dose Kokos-Milch
oder 1 Becher Sahne
2 Ess-Löffel Oliven-Öl
Salz und Pfeffer

1

Den Kürbis waschen und in 4 Teile schneiden

2

Die Kerne mit einem Ess-Löffel herausnehmen, Kürbis in Würfel schneiden



3

Zwiebeln schälen und kleinhacken

4

2 Ess-Löffel Öl in einen großen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen

5

Die gehackten Zwiebeln und Kürbis-Würfel zugeben und 4 Minuten andünsten

6

2 Gläser Gemüse-Fond oder 800 Milli-Liter Gemüse-Brühe in den Topf geben

7

1 Dose Kokos-Milch oder 1 Becher Sahne dazugießen und aufkochen lassen

8

Die Suppe im Topf mit Deckel 20 Minuten bei schwacher Hitze garen

9

Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Pürier-Stab fein pürieren

10

Die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen

11

Mit einem Ess-Löffel die Suppe durch das Sieb streichen

12

Dann salzen und pfeffern – fertig!