

Sahnige Kürbissuppe mit Kokos

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Für 4 Personen

750g Hokkaido-Kürbis
1 kl. Zwiebel
1 Knobizehe
60g Kokosflocken
4 EL Kernöl
600ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Ingwer, Curry
1 TL Zucker
100g Schmand, Petersilie

EIN REZEPT VON:

Martina Mauer

AUS:

Kloppenheim

TIPPS:

Kürbiskerne rösten und kleinhacken
und vor dem Servieren über
die Suppe streuen.

SO GEHT'S:

Kürbis gut waschen und in Spalten schneiden. Kerne und grobe Fasern herauslösen, den Stielansatz entfernen. Kürbisfleisch mit der Schale grob würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken, die Knoblauchzehe abziehen und kleinwürfeln. In heißem Kernöl 10 Minuten andünsten. Kokosflocken und Gemüsebrühe zugeben und alles fein pürieren. Mit Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker würzen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken, evtl. nachwürzen. Mit einem Klecks cremig gerührtem Schmand und Petersilienblättchen servieren.

Mit meiner Rezept-Einsendung...

- zeige ich mich einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namen und Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.