




Kürbissuppe mit Kokosmilch.

 **30 Min.**  **45 Min.**  **mittel**
Arbeitszeit Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für:

- Möhre(n)
- rote Zwiebel(n)
- g Blumenkohl geputzt
- g Hokkaidokürbis geputzt
- EL Kokosöl nativ (z.B. Naturgut)
- TL Ingwer frisch gerieben
- TL Kurkuma (z.B. Naturgut)
- TL Currypulver
- Prise(n) Muskatnuss gerieben
- l Gemüsebrühe (z.B. Naturgut)
- g rote Linsen (z.B. Naturgut)

Zubereitung:

- 1** Möhren und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 2** Blumenkohl in Röschen teilen, Kürbis würfeln.
- 3** Kokosöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse sowie den geriebenen Ingwer darin ca. 5 Min. braten, dabei wenden und mit den Gewürzen bestäuben.
- 4** Mit Gemüsebrühe ablöschen, alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 5** Rote Linsen in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abbrausen, etwas abtropfen lassen und zusammen mit der Kokosmilch zufügen. Suppe ca. 10 Min. weiterköcheln, bis die Linsen bissfest gegart sind.
- 6** Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter fein abzupfen.
- 7** Cashews grob hacken.
- 8** Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit den anderen Gewürzen abschmecken. In tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie und Cashews bestreuen.

Kürbissuppe mit Kokosmilch.

2. Seite / es geht lecker weiter

ml **Kokosmilch** (z.B. Taste of Asia)

Stiele Petersilie

g **Cashews geröstet und gesalzen** (z.B. Bravo)

Salz und Pfeffer