



Die Rezeptidee der Woche:

Woche 46 / 2014



## **Hokkaidokürbis - Kokos - Suppe**

Zutaten für ca. 4 Personen:

1	<b>Hokkaido Kürbis, ca. 1 kg</b>
1	<b>Gelbe Zwiebel</b>
1	<b>Knoblauchzehe</b>
etwas	<b>Frischer Ingwer</b>
1	<b>Kurkumaknolle, frisch</b>
2 EL	<b>Olivenöl</b>
400 ml	<b>Kokosmilch (1 Büchse)</b>
600 ml	<b>Gemüsebrühe</b>
	<b>Salz aus der Mühle, Curry</b>
<b>Zum verzieren:</b>	<b>Kürbiskerne, geröstet</b>
	<b>Kürbiskernöl</b>

### *Zubereitung:*

Den Kürbis in grobe Würfel schneiden - der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden.

Die Zwiebel pellen, in kleine Würfel schneiden, mit dem klein gehackten Knoblauch im Olivenöl andünsten, Kürbiswürfel, Curry, Kurkuma und Ingwer dazugeben und kurz anrösten.

Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Die Kürbiswürfel in der Suppe mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, so dass eine sämige Suppe entsteht, die aber noch Kürbisstücken enthält. Mit Salz aus der Mühle abschmecken.

Mit etwas Kürbiskernöl und einigen Kürbiskernen verzieren und servieren.

**Tipp:** Vor dem Servieren den Saft von ½ -1 Orange zugeben, die Suppe nochmal kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Gibt der Suppe eine angenehm frische, fruchtige Note.