

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Kürbissuppe mit Kokosmilch (4 Port.)

Zutaten:

500g Tomaten
200g Zwiebeln
1kg Kürbisfleisch
250ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
1Msp Safran
1 Stck Ingwer (nach Geschmack)
1 TL Pul Biber
1 Prise geriebene Muskatnuß
Meersalz
500ml Kokosmilch
Fein gehackter frischer Koriander
Pinienkerne
Chilifäden

Zubereitung:

Die Tomaten an der Spitze über Kreuz einschneiden. In einem Schaumlöffel in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Die Früchte schälen, den Stielansatz entfernen, würfeln. Die Zwiebeln fein hacken, den Kürbis würfeln.

Tomaten und Zwiebeln in der Gemüsebrühe 15 min kochen. Kürbis, Kokosmilch, Knoblauchzehen und Ingwer durchpressen und Gewürze dazugeben. Bei niedriger Hitze 20 min kochen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe pürieren, mit Salz abschmecken.

Die Kürbissuppe mit den Pinienkernen anrichten. Mit dem Koriander und den Chilifäden garnieren. Evtl. noch mit Balsamico cremoso verzieren.