

Kürbissuppe mit Kokosmilch und Curry

Ein tolles Herbstgericht.

Der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden, daher vorher gut waschen.

Die Zutaten:

1½ EßL Kokosöl
1 Karotte
1 kg Hokkaido-Kürbis
2 Kleine gelbe Zwiebeln
1 EßL Tomatenmark
1 Tl Frischer Thymian
2 Lorbeerblätter
1 EL Curry-Pulver
½ TL Meersalz
2-3 Knoblauchzehen
750 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

In einem großen Topf das Kokosöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die in Stücke geschnittenen Karotten, Kürbis und Zwiebeln in 10 Minuten anbraten. Umrühren nicht vergessen.

Das Tomatenmark, Thymian, Lorbeerblätter, Curry-Pulver und den klein geschnittenen Knoblauch, sowie das Salz zugeben und umrühren.

Die Brühe und die Kokosmilch zugeben. Sobald die Flüssigkeit anfängt leicht zu kochen den Herd auf eine kleinere Stufe stellen. Die Suppe unter gelegentlichem Umrühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem Pürierstab oder Mixer, die Suppe pürrieren bis sie die gewünschte cremige Konsistenz hat. Bei der Verwendung des Mixers bitte darauf achten, dass der heiße Dampf entweichen kann.