

REZEPT

VEGANE KÜRBISSUPPE

mit Kokosmilch

» ZUTATEN:

- » 800g Hokkaidokürbis
- » 400g geschälte Möhren
- » 1 Zwiebel
- » 3cm Ingwer
- » 2 EL pflanzliche Margarine
- » 700ml Gemüsebrühe
- » 300ml Orangensaft
- » 500ml Kokosmilch

» ZUBEREITUNG:

- » Zwiebel kleinhacken und mit geriebenem Ingwer bei niedriger Temperatur in Margarine andünsten.
- » Kürbis waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Möhren zu den Zwiebeln geben und auch andünsten.
- » Mit Brühe und Orangensaft aufgießen und ca. 20 Minuten lang köcheln, bis alles schön weich ist.
- » Alles gründlich mit einem Pürierstab pürieren. Die Dose mit der Kokosmilch gut schütteln und zum Schluss unterrühren.
- » Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, kann ein wenig Koriander, Kürbiskerne oder Croutons dazugeben.

