

Fruchtige Kokos-Kürbis-Suppe

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für die Suppe (4 Portionen)

400 g	Hokkaido-Kürbis
2	mittelgroße Kartoffeln
2	Karotten
1	Zwiebel
10 g	Ingwerwurzel
2	Knoblauchzehen
2 TL	Gemüsebrühe mit 750 ml Wasser
250 ml	Mango-Apfelsaft
150 ml	Kokosmilch
½ TL	Salz
1/3 TL	Pfeffer
½ Bund	Schnittlauch
4 EL	Kürbiskernöl
4 EL	Kürbiskerne

Zutaten für das Knoblauchbrot

1 Stk.	Baguette
2 Zehen	Knoblauch
	Oliveöl

Zubereitung

1. Gemüse und Gewürze vorbereiten:
 - Kürbis abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden
 - Kartoffeln abwaschen, schälen und in kleine Stücke schneiden
 - Karotten abwaschen, schälen und in kleine Stücke schneiden
 - Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
 - Knoblauch abwaschen, schälen und mit der Knoblauchpresse pressen
 - Ingwer abwaschen, schälen und in feine Scheiben schneiden
2. Suppe kochen:
 - Topf mit Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen
 - Kürbis, Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zugeben, 30 min kochen
 - Suppe mit dem Mixstab fein cremig pürieren
 - Apfel-Mango-Saft sowie Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen lassen
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Knoblauchbrot zubereiten:
 - Baguette in Scheiben schneiden
 - Knoblauchzehen fein schneiden oder pressen und mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
 - Baguette dazugeben und knusprig anbraten
4. Suppe servieren:
 - Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden
 - Zum Servieren Schnittlauchröllchen, Kürbiskernöl und Kürbiskerne über die Suppe geben

Extras

- ★ Die Suppe kann auch mit angebratenen Räuchertofu-Würfeln ergänzt werden.