

# Kürbissuppe

Für 4 Portion

## Zutaten

1 kg Hokkaido-Kürbis  
1 große Süßkartoffel  
2 Schalotten  
1-2 cm frischer Ingwer  
1 EL Kokosöl  
800 ml Gemüsebrühe  
½ TL Kurkuma  
1 Prise Muskatnuss  
Himalayasalz und  
Pfeffer zum abschmecken



## Anleitungen

Kürbis waschen, aushöhlen und das Kürbisfleisch in Stücke schneiden. Die Süßkartoffel schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer klein hacken. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Ingwer und Kurkuma darin andämpfen. Die Temperatur etwas erhöhen und Kürbisfleisch und Süßkartoffelwürfel zugeben und unter stetigem Rühren etwas anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, Temperatur herunterstellen, eine Prise Muskatnuss dazu geben und das ganze ca. 10-15 min köcheln lassen. Der Kürbis und die Süßkartoffel sollten sehr weich sein. Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe nachgießen, je nach Belieben der Konsistenz.

## Tip

Die Suppe schmeckt auch lecker mit Butternut Kürbis, diesen solltest du allerdings vorher schälen.  
Als Beilage essen wir gerne Quinoa dazu.