

Kürbissuppe „Nordheide“

750 g Hokkaido-Kürbis

250 g Kartoffeln oder Süßkartoffeln

1 l Gemüsebrühe

1 Dose Kokosmilch

¼ l Orangensaft

1 Esslöffel (EL) Zitronensaft

1 Stück Ingwer (daumengroß)

½ TL Kumin

½ TL Kurkuma

2-3 EL Korianderkraut

Kürbiskernöl

Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Den Kürbis (ungeschält) und die geschälten Kartoffeln (man kann normale Kartoffeln nehmen und/oder Süßkartoffeln) würfeln, die Stücke können zwei bis drei Zentimeter groß sein. Ingwer hinzugeben (geschält und klein gewürfelt). In Gemüsebrühe, Kokosmilch und Orangensaft ca. 20 Minuten kochen.

Die Suppe mit dem Zauberstab oder im Mixer der Küchenmaschine pürieren und nach Geschmack Flüssigkeit hinzugeben, bis sie die richtige Konsistenz hat. Am geschmeidigsten wird sie, wenn man dazu weitere Kokosmilch nimmt.

Gewürze hinzugeben, evtl. salzen und pfeffern (nach Geschmack). Korianderkraut hacken und portionsweise drüberstreuen (Vorsicht – schmeckt intensiv!), je einen Spritzer Kürbiskernöl auf jeden Teller.

Angegebene Menge: für 6-8 Personen als Vorsuppe