

KÜRBIS-KOKOS-SUPPE

1 Hokkaido-Kürbis, entkernt, mit Schale gewürfelt

2 Zwiebeln, gewürfelt

1 rote Chilischote

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Stück Ingwerknolle, gewürfelt

500 ml Apfelsaft

Hühnerbouillon Knorr, 2 Töpfchen (ohne Geschmacksverstärker) – alternativ gekörnte Hühnerbrühe oder einfach nur Gemüsebrühe (Alnatura) verwenden

1 Dose Kokosmilch

1 El Olivenöl

Curry/Kurkuma

Die gewürfelten Zwiebeln mit den gehackten Knoblauchzehen und der klein geschnittenen Chilischote (vorher entkernen) in Öl glasig dünsten.

Kräftig mit Currypulver bestäuben. Kürbiswürfel hinzufügen. Mit dem Apfelsaft und der Kokosmilch ablöschen, so dass alle Zutaten bedeckt sind. Die Hühnerbouillon-Masse hinzufügen und alles weichkochen.

Alternative: Mit Reis servieren, ggf. Riesengarnelen oder Ananaswürfel hinzufügen.

Guten Appetit!