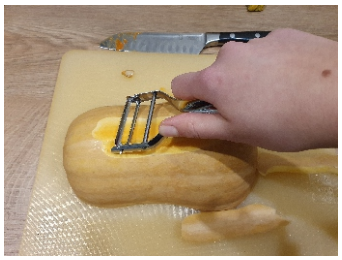
JUGEND RAUM GEBEN!

Kürbissuppe

Eigentlich bin ich keine große Suppenliebhaberin, aber Kürbissuppe esse ich sehr gerne. Und bei der schönen Farbe isst das Auge gleich mit.

Ihr benötigt dafür (ca. 4 Portionen):

- ca. 800g Butternut-Kürbis (oder einen anderen Kürbis deiner Wahl)
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe (500 ml Wasser heißes Wasser + 1 Brühwürfel auflösen)
- ½ Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Tomatenmark
- Kürbiskernöl
- etwas Zitrone
- (1 Zeh Knoblauch)
- (Asia Wok Gewürz)



Den Kürbis schälst und schneidest du am besten mit Hilfe eines Erwachsenen in mittelgroße Stücke. Dann schälst und schneidest du die Zwiebel klein und wenn du möchtest auch den Knoblauch.

Gib nun einen Schuss Kürbiskernöl in deinen Kochtopf und stelle die Herdplatte auf Stufe 6 oder 7. Nun kommt der Kürbis, die Zwiebel, der Knoblauch und etwas Tomatenmark in den Topf. Brate dann alles zusammen in dem Öl an.

Wenn die Zwiebeln schon etwas glasig aussehen, gibst du die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzu. Alles noch ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Wenn der Kürbis dann weich ist, pürierst du die Suppe mit einem Pürierstab und schaltest den Herd aus.

Du kannst die Suppe nun noch mit etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Ich habe die Suppe noch etwas mit einem Asiatischem Wok Gewürz abgeschmeckt.

Jetzt kannst du die Suppe anrichten und sie dir schmecken lassen!

Guten Hunger und viel Spaß beim Nachkochen wünscht Celina!