



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Kürbiscremesuppe extrafein

Zutaten:

- 250-300 g Kürbis (Hokkaido)
- 1 Zwiebel (mittelgroß)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Bio-Apfelessig
- 1 Messerspitze Kümmel (gemahlen)
- 1 EL Bio-Rapsöl
- 750-800 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- ca. 1/8 l Kokosmilch aus der Dose
- 1 Messerspitze Muskatnuss (gemahlen)
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel in etwas Bio-Rapsöl anschwitzen bis sie glasig ist. Topf vom Herd nehmen, Paprikapulver einrühren und mit Bio-Apfelessig ablöschen. Nun den Kürbis in den Topf dazugeben, mit der Gemüse- oder Hühnerbrühe aufgießen und ca. 15-20 Min. köcheln lassen. Alle Zutaten mit dem Stabmixer gut durchrühren. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Zum Schluss mit Sojasauce und Kokosmilch verfeinern.