



Kürbissuppe



Zutaten

4 Personen/ 45 Minuten

- 1 Hokkaido Kürbis, klein gewürfelt (ca. 1,5kg)
- 300 g Karotten
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel und Knoblauchzehe (klein gehackt)
- 1 EL frischer Ingwer (klein gehackt)
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 400 ml Gemüsebouillon
- 1 TL Paprika edelsüß
- ½ TL Kurkumapulver
- Salz und Pfeffer

Extras

- Zwicky Kichererbsen, Backnüssli und/oder Kürbiskerne

(Kichererbsen müssen vorher mind. 12 Stunden in Wasser eingelegt und anschliessend 70min weich gekocht werden.)

Zwicky wünscht en Guete!



Kürbissuppe



Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist. Die Kürbis- und Karottenwürfel dazugeben und mit Kokosmilch und Gemüsebouillon ablöschen. Gewürze hinzugeben und aufkochen lassen. Danach die Hitze herunterstellen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
2. Anschließend mit einem Pürierstab vorsichtig fein pürieren und nach Geschmack nachwürzen.
3. Kichererbsen und/oder Kürbiskerne in einer Pfanne anbraten. Kichererbsen müssen vorher mind. 12 Stunden in Wasser eingelegt und anschliessend 70min weich gekocht werden.
4. Die Suppe in Schälchen füllen. Nach Geschmack einen Schuss Kokosmilch hinzugeben. Mit Kichererbsen, Kürbiskernen oder unseren Backnüssli's toppen und servieren.

Zwicky wünscht en Guete!