

# Kürbissuppe



Du brauchst folgende Hilfsmittel und Zutaten (für 3-4 Portionen):

- 1 (bio) Hokkaido Kürbis
- 1 Bund Suppengrün (3 Möhren, Sellerie, Lauch)
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 500 ml kräftige Gemüsebrühe
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kokosmilch
- Orangensaft
- Etwas Öl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Paprika, Chili, Muskatnuss, Kreuzkümmel

Hilfsmittel: Scharfes Messer und Schneidebrett, großen Topf, Rührlöffel, Pürierstab, Knoblauchpresse

1. Zuerst das Gemüse gründlich waschen und schälen. Schneide das Gemüse in grobe Stücke, ebenso die Zwiebel. Beim Hokkaido-Kürbis kannst du die Schale mit verwenden. Halbiere den Kürbis und entferne die Kerne und Fasern. Du kannst auch eine Hälfte aushöhlen und als Suppenschale verwenden. Vorsicht! Der Kürbis ist sehr hart und du musst ein scharfes Messer verwenden – bitte einen Erwachsenen um Hilfe.
2. Die gehackte Zwiebel im Suppentopf mit etwas Öl andünsten, anschließend gibst du das geschnittene Gemüse dazu. Unter ständigem Rühren (brennt schnell an!) etwas anrösten.
3. Die Gemüsebrühe dazu gießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich gekocht ist.
4. Den Suppentopf vom Herd nehmen und die ganze Gemüsemasse mit dem Pürierstab gut durchpürieren. (Vorsicht! Sehr heiß! Am besten holst du dir auch bei diesem Arbeitsschritt Hilfe)
5. Nun fügst du die Kokosmilch hinzu und presst den Knoblauch mit der Knoblauchpresse.
6. Die ganze Suppe nun noch einmal aufkochen und mit den Gewürzen und etwas Orangensaft abschmecken.

Guten Appetit wünscht dir deine Carla!