



biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese

Rezept

der Woche

Hokkaidokürbis-Suppe mit Ingwer

Zutaten	800 g	Hokkaidokürbis*, geputzt
Mürbteig	500 g	Karotten, geputzt
	1	Zwiebel
	1 kl. Stück	Ingwer
	2 EL	Butter
	1 Liter	selbstgekochte oder Instant-Gemüsebrühe
	500 ml	Kokosmilch
		Salz, Pfeffer und Sojasauce zum Abschmecken
	1	Zitrone(n), ausgepresst
		etwas Orangenschale zur Deko

* Beim Hokkaidokürbis werden nur die Kerne und das schwammige Fleisch weggeschnitten, die Schale bleibt dran.

Zubereitung

Das Gemüse schälen, in Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten lang weich kochen.

Dann entweder alles in den Mixer geben oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Wer's ganz fein mag, streicht die Suppe anschließend durch ein Sieb. Hernach alles wieder in den Topf zurückgießen, mit der Kokosmilch verrühren und langsam erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Garnieren können Sie mit etwas Orangenschale, die sie entweder dünn abgerieben haben oder in feine Zesten geschnitten. Vorsicht, nur den orangenen Teil der Schale nehmen, sonst wird es bitter.

Dazu passen Garnelenspieße (säubern, säuren, salzen), die mit etwas Knoblauch angebraten wurden.

Oder ein halbtrockener Riesling, der macht weniger Arbeit :-)

