Rezeptempfehlungen

Kartoffel-Kürbis-Suppe

Ein leckeres und schnelles Gericht passend zur Jahreszeit Herbst ist unsere Kürbissuppe.

1. Hokkaido-Kürbis, Kartoffeln, Möhren und die Zwiebel zerkleinern und in einem Topf mit etwas Butter andünsten bis sich Röstaromen gebildet haben.
2. Anschließend mit Wasser und der Kokosnussmilch aufgießen und schön weich kochen.
3. Je nach Geschmack zwischendurch etwas geriebenen Ingwer, eine Prise Muskat, 4 Tropfen Tabasco, 1 geh. TL Gemüsebrühe und 1 Schuss Sahne hinzugeben.
4. Alles zusammen pürieren. Sollte es zu dick sein, noch etwas Wasser hinzufügen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Löffel Kürbisöl oder einem Tuff Sahne servieren und genießen.

Tipp: Reste können sehr gut eingefroren werden!!

Zutaten:

- 1 mittlerer Hokkaido-Kürbis
- 2 Kartoffeln z.B. Gunda
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 orange Möhren
- 400 ml Wasser
- 150 ml Kokosnussmilch
- 1 gehäufter TL Gemüsebrühe
- 1 Schuss Sahne
- Butter
- Pfeffer und Salz
- Je nach Geschmack:
- Prise Muskat
- 4 Tropfen Tabasco
- Ingwer

Ellenberg's Kartoffelvielfalt GmbH & Co. KG - Ebstorfer Str. 1 - 29576 Barum - Tel. 05806 / 304 - Fax 05806 / 1250
eMail: info@kartoffelvielfalt.de - Web: www.kartoffelvielfalt.de