

2C Vegetarisch

Cremige Kürbissuppe

Zubereitungszeit
70 minuten

Portionen
Voor 6 personen

Zubereitungsart

1. Den Kürbis halbieren, die Kerne herausschaben bis nur noch das Fruchtfleisch übrig ist und dieses dann in grobe Stücke schneiden. Den Kürbis muss nicht geschält werden. Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ca. 4 Minuten andünsten.
2. Die kräftige Brühe hinzufügen, aber die Hähnchenstücke aus der Brühe beiseite halten, diese werden erst nach dem Pürieren der Suppe hinzugefügt. Insgesamt noch 1,5x den Inhalt eines Brühegläschens Wasser hinzufügen. Die Kürbis-Stücke hinzufügen und die Suppe ca. 30 Minuten kochen. Die Kokosmilch hinzufügen und alles zu einer glatten Suppe pürieren. Zuletzt das Hähnchen aus der kräftigen Brühe hinzufügen.
3. Achtung: Dies ist kein vollwertiger Essensmoment. Zum Vervollständigen der Mahlzeit ein leckeres Stück gebratenes Kabeljaufilet zur Suppe essen!

Zutaten

- [ ] 1 Hokkaido-Kürbis
- [ ] 1 Glas kräftige Hühnerbrühe (z.B. von Struik)
- [ ] 200 ml Kokosmilch
- [ ] 1 weiße Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 Knoblauchzehen, gepresst
- [ ] 2 cm frischer Ingwer, geschält und in Scheiben
- [ ] 1 EL Olivenöl oder Kokosöl

Nährwerte pro Person

Energie	**123 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**8 g**
Eiweiß	**4 g**