



Kürbis-Ingwer-Koriandersuppe

Für 4 Personen

- 1 Butternut-Kürbis
(ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
(ca. 10 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 700 ml
Gemüsebrühe
- 1 rote Chilischote
- ½ Limette
- Salz, Pfeffer, Curry
- 3 Stiele Koriander
- 1 Becher Sahne

Den Kürbis mit einem Sparschäler schälen. Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten andünsten.

Die Kürbiswürfel dazu geben, mit andünsten und die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Suppe 20 Minuten kochen lassen. Mit einem Stabmixer direkt im Topf fein pürieren. Sahne dazugeben und erneut aufkochen lassen. Limette auspressen und die Suppe mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Curry und Chili würzen. Koriander abspülen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, über die Suppe streuen und servieren.

Tipp: Variation ... statt der Limette kann auch 125 ml Orangensaft verwendet werden!



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!

