

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats November 2020

Kürbissuppe

Für 4 Personen

1 Hokkaido Kürbis
2 Kartoffeln
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Curry



1. Kürbis waschen, trocken tupfen halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel und Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz, Curry und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Kokosmilch zufügen und alles fein pürieren. Das Ganze abschmecken.



Arbeitszeit ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
Gesamtzeit ca. 35 Minuten