



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Kürbis-Kokos-Suppe



Einkaufsliste:

Hokaido-Kürbis, 1 kleiner
Gemüsefond, 500 ml
Kokosmilch, ungesüßt, 200 ml
Kokosöl
Schalotten, 2
Knoblauch, 1 Zehe
Chilischote, 1 kleine
Kürbiskernöl
Kürbiskerne
Currypulver
Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer, weiß



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Kürbis-Kokos-Suppe

	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	 Party food

Vorbereitung:

- Hokaidokürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen,
- in Würfel schneiden,
- Knoblauchzehe halbieren, Keim entfernen,
- Schalotten klein schneiden,
- Chilischote halbieren, Stiel und Kerne entfernen, klein schneiden,
- Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten

Zubereitung:

- in einem Topf 1 EL Kokosöl erhitzen,
- Schalotten, Knoblauch, Chili, Kürbiswürfel, Curry und Kreuzkümmel darin anschwitzen,
- mit ca. 300 ml Gemüsefond ablöschen,
- Kokosmilch zufügen und ca. 15 min. köcheln lassen,
- mit dem Zauberstab fein pürieren,
- ggf. Konsistenz mit restlichem Gemüsefond anpassen,
- in flache Gläser füllen,
- mit etwas Kürbiskernöl beträufeln,
- geröstete Kürbiskerne drüberstreuen und heiß servieren



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Diese vegane Suppe lässt sich gut vorbereiten.
- Dazu einfach in einem Topf auf kleiner Flamme warmhalten und zum gewünschten Zeitpunkt nur noch in die Gläser füllen,
- mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen servieren.
- Als vegetarische Variante könnt ihr einen 1 EL Frischkäse einrühren.

Dazu passt:

- ein trockener Grauburgunder