

Kürbissuppe vegan zubereiten

Zutaten für 6 Portionen:

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 600 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (fingerkuppengroß)
- 1 EL Kokosöl
- 1 Liter [Gemüsebrühe](#)
- 400 ml [Kokosmilch](#)
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Sojasauce
- Zitronensaft (1 Spritzer)



Arbeitszeit:	ca. 20 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche und entkerne den Kürbis. Schneide ihn in grobe Stücke. Schäle die Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer und schneide sie in Würfel. Gib alles mit den Kürbisstücken und dem Kokosöl in einen großen Topf und röste es 5 Minuten an.
2. Gieße die Gemüsebrühe an. Lasse die Suppe für 20 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln. Rühre dabei gelegentlich um.
3. Püriere das Gemüse. Rühre dann die Kokosmilch unter und lass die Suppe nochmal kurz aufkochen.
4. Schmecke die vegane Kürbissuppe mit Kurkuma, Sojasauce und einem Spritzer Zitronensaft ab.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

