

## Cremige Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

### Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 600 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (3-4 cm)
- 1 EL Butter
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- 1 Liter [Gemüsebrühe](#)
- 400 ml [Kokosmilch](#) (1 Dose)
- 1 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft (nach Belieben)



### Zum Garnieren

- frische Kräuter (Koriander oder Petersilie)

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

### Zubereitung:

1. Kürbis waschen, halbieren und Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis in Würfel schneiden.

Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, grob hacken.

2. Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Minute andünsten. Kurkuma zugeben, kurz anschwitzen. Kürbis und Möhren zugeben. Alles verrühren und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten.

3. Sobald Röstaromen entstehen, das Gemüse mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

4. Topf vom Herd ziehen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und danach wieder zurück auf die heiße Herdplatte stellen.
5. Zum Schluss die Kokosmilch zugeben. Alles gut verrühren und Suppe nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

Kürbissuppe mit Kräutern servieren und genießen!

### Mein Geheimtipp:

Die Kürbissuppe kannst du individuell mit Gewürzen variieren und zum persönlichen Genusserlebnis wandeln. Meine Lieblingskombi: **Ingwer, Kreuzkümmel und eine Prise Zimt** - das gibt noch einmal ordentlich Wumms. Wer es extra-scharf mag, kann eine gehackte frische Chilischote oder Chiliflocken unterrühren.

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

