

Kürbissuppe mit Kokosmilch



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Einfaches Rezept für Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Kürbissuppe ist eines unserer Lieblingsgerichte im Herbst. Unser Rezept mit Hokkaido-Kürbis, Kokosmilch und etwas Ingwer ist auch bei unseren Kindern sehr beliebt. Vielleicht liegt es daran, dass sie die abgespeckte Version schon früh als [Kürbisbrei](#) geliebt haben?

Durch die Kokosmilch erhält die Kürbissuppe eine feine milde Note und auch einen süßlichen Geschmack. Beim Kauf von Kokosmilch solltet ihr übrigens genau auf die Zutaten achten. Bei vielen Produkten sind leider unnötige Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Antioxidationsmittel und Citronensäure dabei. Gute Kokosmilch besteht nur aus Kokosnuss und Wasser und es gibt sie nicht nur im Bioladen. Studiert einfach mal beim nächsten Einkauf die Etiketten.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleines Stück Ingwer
- Gemüsebrühe
- eventuelle Kreuzkümmel oder Zimt

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv:

ca. 35 Minuten

Für unsere Kürbissuppe verwenden wir immer den Hokkaido-Kürbis. Sein großer Vorteil ist nämlich, dass man ihn nicht schälen muss.



Ihr solltet den Kürbis einfach nur gut unter fließendem Wasser abspülen, dann aushöhlen und in Stücke schneiden.



Außerdem schält ihr die Zwiebel und den Knoblauch und schneidet beides in feine Würfel.

Nehmt euch einen großen Topf und gebt etwas Fett hinein. Wir verwenden besonders Ghee, da es der Suppe einen feinen leichten Buttergeschmack gibt. Olivenöl oder eine andere Sorte gehen aber genauso gut.

Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel werden nun bei mittlerer Hitze glasig gebraten. An dieser Stelle reibe ich auch immer noch ein fingernagelgroßes Stück Ingwer dazu.

