

Kürbissuppe mit Kokos



ZUTATEN:

- 750 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Kokosflocken
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 0,6 l konzentrierte Gemüsebrühe
- 0,2 l Sahne
- Salz
- Ingwer
- Curry
- 1 TL Zucker
- 100 g frischer Landrahm
- Petersilie

Kürbis gut waschen und in Spalten schneiden, Kerne und grobe Fasern herauslösen, den Stielansatz entfernen. Kürbisfleisch mit der Schale grob würfeln, Zwiebel schälen und fein hacken, die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. In heißem Raps-Kernöl 10 Minuten andünsten. Kokosflocken und Gemüsebrühe zugeben und alles mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Sahne aufgießen und mit Salz, Ingwer, Curry und Zucker würzen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals nachwürzen. Mit einem Klecks cremig gerührtem Landrahm und gezupften Petersilienblättchen servieren.

Pro Person:

469 kcal (1962 kJ), 5,4 g Eiweiß, 41,7 g Fett, 15,7 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

GENIESSERTIPP: Zu einer guten Suppe gehört auch ein gutes Öl. So werden fettlösliche Gemüse-Vitamine besser aufgenommen. Und wer die cholesterinreiche Butter durch Raps-Kernöl (z.B. Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack) ersetzt, tut nicht nur etwas für seinen Cholesterinspiegel, sondern versorgt seinen Körper zusätzlich mit vielen wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, die vor Angriffen freier Radikale schützen können.