

Kürbissuppe mit Kokos



ZUTATEN

für 4 Personen:

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

*auch in BIO Qualität erhältlich

Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS*

Dieses Genießeröl für jeden Tag ist nativ kalt-gepresst und reich an Omega-3-Fettsäuren. Es schmeckt fein-nussig und ist ideal sowohl für Salate als auch zum Kochen, Braten und Backen.



ZUBEREITUNG

1. 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.
2. 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.
3. Anschließend nochmals nachwürzen. Mit einem Klecks cremig gerührtem Landrahm und gezupften Petersilienblättchen servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

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

Weitere Rezepte und Bildmaterial zum Download finden Sie unter <http://news.cision.com/de/?n=teutoburger-olmuehle>
Bei Veröffentlichung eines Rezeptes freuen wir uns über ein Belegexemplar.

Fotohinweis: Teutoburger Ölmühle GmbH