

Kürbis – Kokoscreme – Suppe

Aromatisch – cremige Kürbissuppe mit Kokos-Sahne verfeinert!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm
siehe Tipp, eifrei



400g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
300g Karotten
1 Zwiebel
1 EL Öl
3/4 L Brühe (Gemüse- oder Fleischbrühe)
200ml Kokos Cuisine (z.B. von Ecomil)
1 EL Essig
Salz
Pfeffer
Curry

Schnittlauchröllchen
glutenfreie Croutons (z.B. Werz, Orgran)

1. Kürbis, Karotten, Zwiebel schälen und in grobe Stücke würfeln. Hokkaido – Kürbis nur waschen, dieser muss nicht geschält werden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Brühe aufgießen und etwa 15 – 20 Minuten weich kochen. Anschließend fein pürieren.
3. Die Kokossahne, Essig und Gewürze zur Suppe geben und nochmals erwärmen.
4. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit glutenfreien Croutons servieren.

Fruktosearm – Tipp: Bei Kürbis besteht eine individuelle Verträglichkeit je nach Tolleranzgrenze. Butternut – Kürbis wird meist besser vertragen als alle anderen Kürbissorten. Anstatt Karotten könne auch in Stücke geschnittene und gewässerte Kartoffeln zum Einsatz kommen. Eine Schalotte anstatt Zwiebel verwenden. Reisessig anstatt herkömmlichen Essig.