

# BUTTERNUSS- KÜRBIS-SUPPE



Ich verwende für Suppen und Ofengemüse oftmals den **Hokkaido-Kürbis**, aber auch der **Butternuss-Kürbis** ist sehr lecker und gesund.

Er hat einen leicht buttrigen, nussigen Geschmack und ist sehr fettarm. Zudem enthält er viel *Vitamin C* und *Carotin*, sowie *Calcium*, *Kalium* und *Magnesium*.

Der **Butternuss-Kürbis** muss zwar im Gegensatz zum Hokkaido-Kürbis **geschält** werden, dafür hat er nicht so viele Kerne, die entfernt werden müssen.

Du kannst das Rezept aber natürlich auch mit einem **Hokkaido-Kürbis** zubereiten.

## Zutaten (für ca. 4 Personen):

- 1 mittelgroßer Butternut- (oder Hokkaido-)Kürbis
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer (ca. daumennagelgroß)
- 1 EL Kokosöl (oder Ghee/ Butter)
- Salz, Pfeffer
- Petersilie oder Koriander zum Garnieren
- etwas Kürbiskernöl

## Zubereitung:

- den *Butternuss-Kürbis* halbieren oder vierteln
- die Kerne mit einem Löffel und die Schale mit einem Messer oder Sparschäler entfernen, anschließend das Kürbisfleisch in Würfel schneiden
- (optional: den *Hokkaido-Kürbis* waschen, halbieren, das Fruchtfleisch samt Kernen mit einem großen Löffel entfernen, die Kürbishälften mit einem Messer in große Stücke schneiden)
- die *Möhren* waschen, schälen und in Würfel schneiden
- die *Zwiebel* und den *Ingwer* schälen und fein hacken
- in einem Topf das *Öl (oder Ghee/Butter)* erhitzen, die *Zwiebel- u. Ingwerstückchen* darin dünsten
- die *Kürbis- und Möhrenstücke* hinzufügen und anschwitzen
- die *Gemüsebrühe* und die *Kokosmilch* dazu geben und unter Rühren aufkochen
- die Suppe auf kleinerer Flamme ca. 10-15 Minuten köcheln lassen
- wenn der Kürbis weich ist, die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit *Salz und Pfeffer* abschmecken
- zum Garnieren je nach Geschmack *Petersilie* oder *Koriander* über die Suppe geben und mit etwas *Kürbiskernöl* beträufeln