

Kürbissuppe

20 Min. Zubereitungszeit

25 Min. Garzeit



Zutaten für 4 Portionen:

- ½ mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL rote Paprikaflocken
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Mandeldrink
- 1 mittelgroße Kartoffel, in dünne Scheiben geschnitten
- 425 g Kürbispüree
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung:

In einem großen Suppentopf die Zwiebel bei mittlerer Hitze in Gemüsebrühe dünsten, bis sie glasig ist.

Curry, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikaflocken einrühren. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und noch 1 Minute köcheln lassen.

Wasser, Mandeldrink, Kartoffeln und Kürbis zufügen.

Bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen.

Nach Geschmack salzen und heiß servieren.

Quelle: LeAnne Campbell, das offizielle Kochbuch zur China Study S. 138.