



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



# Kürbissuppe



**Dauer**  
ca. 35 Minuten



**Schwierigkeit**  
einfach



**Portionen**  
4 Portion

## Zutaten

450 g	Hokkaido-Kürbis	90 g	Lauch
100 g	Rote Linsen	1 EL	Gemüsebrühe
1	Zwiebel	250 g	Wasser
2	Knoblauchzehen	1 Dose	Kokosmilch
5 g	Ingwer		frische Petersilie
100 g	Sellerie		etwas Olivenöl

## Beschreibung

Diese Kürbissuppe ist proteinreicher, weil rote Linsen mitgekocht werden. Einen ganzen Hokkaido zu «schlachten» ist für mich immer eine echte Herausforderung und erfordert einiges an Muskelkraft. Wer sich das Kürbisschneiden sparen möchte, der kann auch gefrorene Hokkaido-Stücke verwenden.

## Zubereitung

Den Hokkaido in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Sellerie und Lauch in Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl in einem Topf andünsten. Hokkaido-Stücke, Wasser, Gemüsebrühe, Linsen und Kokosmilch dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Petersilie dazugeben und anschließend pürieren. Mit Kräutern garnieren und heiß servieren.

