



Vegane Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	1 St.
Hokkaidokürbis	600 g
Kartoffeln, festkochend	200 g
Äpfel, rot	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Öl	1 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Kokosnussmilch	200 ml
Schnittlauch, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Karotte waschen, schälen und Enden entfernen. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbis und Karotten grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Ingwer schälen.
2. Zwiebel und Ingwer in den Mixbehälter geben und für 8 Sek./Stufe 4 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe anbraten.
3. Kürbis, Karotte, Kartoffeln und Apfel zugeben und für 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und 20 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
5. Nach Ende der Garzeit Kürbissuppe für 45 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend pürieren.
6. Kürbissuppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, kannst du noch Wasser zugeben. Suppe in Schalen geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g