

Kürbissuppe.

Mit Currynote



Zutaten für 4 Personen

- 300 g Kürbis, geschnitten und aktiviert
- 1 kleine Zwiebel, geschnitten und aktiviert
- 400 ml Kokosmilch
- 1/4 l Orangensaft
- 1 Chilischote
- Mildes Currypulver

Zubereitung

- 1 Kürbis und Zwiebel mit Orangensaft zugedeckt weichkochen.
- 2 Anschließend Kokosmilch und Chili dazugeben, einmal aufkochen und dann Currypulver hinzugeben.
- 3 Alles fein mixen und nach Belieben nachwürzen.
- 4 Abschließend mit gerösteten Kürbiskernen oder Kürbiskernöl garnieren.

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 70 kcal; Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 14 g; Fett: 1 g
davon gesättigte FS: 0,5 g
davon ungesättigte FS: 0,5 g
Ballaststoffe: 2 g; Zucker: 7,5 g
Salz: 1 g

