

Fruchtige Kürbis-Suppe

Zutaten für 8 Portionen

500 Gramm Hokkaido-Kürbis



1 Mango



2 Kartoffeln



1 Zwiebel



2 Esslöffel Sonnenblumenöl



1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe



3 Esslöffel Honig



1 kleines Stück Ingwer



1 Handvoll Petersilie



1 Prise Zimt



½ Teelöffel Salz



1 Prise Pfeffer

200 Milliliter Sahne



Schritt 1

Kürbis waschen, entkernen und mit der Schale in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Kürbis und Kartoffeln dazu, ebenfalls kurz andünsten.

Schritt 2

Mit 1 Liter Wasser angießen und 1 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe hinzufügen. Ingwer schälen, fein reiben und in die Suppe geben. Alles circa 20 Minuten garen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind. Die Suppe mit einem Handmixer pürieren.

Schritt 3

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und pürieren. Mango-Püree zur Suppe geben, mit Honig, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Die Sahne halb steif schlagen und in einem Kännchen bereitstellen. Petersilie klein zupfen und auf einem Teller bereitstellen. Die Suppe in Teller füllen, mit Sahne und mit Petersilie garnieren.

Unsere absolute
Lieblingssuppe!



