

Kürbis-Kokos-Süppchen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 1 Liter

Vegi

leicht

1 Esslöffel Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

400 g Kürbis (z. B. Muscade), in
Stücken (ergibt ca. 350 g)

1 Esslöffel Maizena

3 dl Gemüsebouillon

2½ dl Kokosmilch

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1½ Esslöffel Kürbiskerne,
grob gehackt

½ Esslöffel Butter

2 Esslöffel Kokosraspel

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Kürbis begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.

2. Maizena mit der Bouillon anrühren, Kokosmilch dazugiessen, gut verrühren. Unter Rühren mit dem Schwingbesen zum Kürbis geben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Suppe pürieren, würzen.

3. Kürbiskerne in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. rösten. Butter und Kokosraspel begeben, unter Rühren rösten, bis die Kokosraspel goldbraun sind, Pfanne von der Platte nehmen. Suppe in Schälchen anrichten, Kürbis-Kokos-Streusel darüberstreuen.

Pro Person: 20 g Fett, 4 g Eiweiss,
13 g Kohlenhydrate, 1035 kJ (247 kcal)

