

Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 4 Tl Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 0.5 Tl getrockneter Thymian
- 200 ml Kokos Milch
- 1 Scheibe Toastbrot
- 2 Tl Zitronensaft
- 1 Tl Kürbiskernöl

Zubereitung

1. 1 Zwiebel fein würfeln. 600 g Hokkaido-Kürbis waschen, putzen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis grob würfeln. 2 Tl Butter zerlassen, Zwiebeln und Kürbis darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Msp. Cayennepfeffer und 1/2 Tl getrocknetem Thymian würzen.
2. 300 ml Wasser und 200 ml Kokosmilch zugießen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen lassen. 1 Scheibe Toast- Brot fein würfeln. 2 Tl Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin goldbraun anbraten.
3. Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und 1–2 Tl Zitronensaft abschmecken. Mit den Croûtons und je 1 Tl Kürbiskernöl beträufelt servieren. Alternativ können auch geröstete Kürbiskerne dazu gegeben werden.

