



Kürbis-Walnuss-Suppe mit Kokosmilch



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 440 kcal
Eiweiß: ca. 7 g Fett: ca. 37 g
Kohlenhydrate: ca. 20 g

Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit: ca. 10 Min. |
Gesamtzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Ingwer 2 Minuten anschwitzen.
2. Kürbis zugeben, 3 Minuten mitdünsten und mit Brühe sowie Kokosmilch aufgießen.
3. Aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten sanft köcheln, bis der Kürbis weich ist.
4. Die Hälfte der kalifornischen Walnüsse zugeben und alles sehr fein pürieren. Bei Bedarf mit Brühe verdünnen.
5. Abschmecken, auf zwei Schalen verteilen und mit den übrigen Walnüssen bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen :

300 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 TL frischer Ingwer, gerieben
1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
40 g kalifornische Walnüsse, geröstet
Salz und schwarzer Pfeffer