

MANGO-KOKOS-KÜRBIS SUPPE



Zutaten:

- ❖ 200-300g Hokkaido-Kürbis
- ❖ 10g Ingwerwurzel
- ❖ 1 Stück Zwiebel
- ❖ 400 ml Gemüsebrühe
- ❖ 1/4 Bund Koriander
- ❖ 1 EL Olivenöl
- ❖ 100g Beutel Mangomark von FRUTINHA
- ❖ 100g Beutel Kokosnussmark von FRUTINHA
- ❖ Sojasoße
- ❖ 2 Stengel Zitronengras
- ❖ Kürbiskerne

Zubereitung:

Schritt 1

Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwerwurzel schälen, rasplen und mit einer kleingeschnittenen Zwiebel in etwas Öl anschwitzen.

Schritt 2

Kürbisstücke dazu, mit Gemüsebrühe aufkochen und ca. 10 min köcheln lassen. Mangomark aus dem Beutel nehmen und mit Zitronengras zur Kürbismasse geben und weitere 10 min köcheln lassen.

Schritt 3

Zitronengras entnehmen und die Suppe pürieren. Kokosnussmark aus dem Beutel nehmen und hinzugeben und mit Sojasoße, asiatischen Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren gehakten Koriander und einige Kürbiskerne darüber streuen.