

Kürbissuppe mit Orangensaft, Kokosmilch und rotem Quinoa

Zutaten

- 500g-700g Kürbis,
- 1 Zwiebel
- evtl. 2 Zehen Knoblauch,
- Öl*,
- 1-2 Karotten,
- 1 Kartoffel,
- 1 Apfel,
- 1-1½ ltr Wasser,
- 100ml Kokosmilch*
- 1 Glas Orangensaft*
- 1TL Ingwer*, Curry*, Salz, Pfeffer*, Sojasauce

* im Weltladen Karibu! erhältlich

Zubereitung

1. Kürbis in Spalten schneiden, schälen und würfeln (Hokaidokürbis muss nicht geschält werden) ebenso Zwiebel, Karotten und Kartoffel.
2. In einem großen Topf Öl erhitzen (z.B. Sonnenblumenöl/Olivenöl gemischt)
3. und die Zwiebel mit dem Knoblauch kurz andünsten, die Kürbiswürfel hinzufügen und ca 5Min später Karotten und Kartoffel. Zuletzt den Apfel und die Gewürze zugeben und kurz mit durchrösten.
4. Mit Wasser ablöschen..20 Min. bis ½ Std. kochen lassen.
5. Nun die Kokosmilch hinzugeben und die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Am Schluss den Orangensaft zufügen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
6. Als Dekoration Kokosraspel und getrocknete Dillspitzen. Mit 1-2 EL rotem Quinoa¹⁾ servieren.

¹⁾ Den roten Quinoa wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Gründlich waschen. Bei 2 Tassen Quinoa 4 Tassen Wasser verwenden, kräftig aufkochen lassen und dann ausdämpfen. Ist Quinoa übrig, kann man ihn auch gut unter fertig gekochten Duft- oder Basmatireis mischen. Das sieht sehr hübsch aus und ist zudem besonders gesund.