**Hokkaido Suppe**



1 mittelgroßer Kürbis, 1,0 – 1,2KG Kürbis (z. B. Hokkaido)

2 Stück, Zwiebeln

3 Zehen, Knoblauch

200 ml Kokosmilch

1 Stück Chillischote

1 kleines Stück, Ingwer (frisch)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

300g Knollensellerie

300g Lauch

1 Prise Muskatnuss

2 Esslöffel Kürbiskernöl

Zubereitung:

Zwiebeln grob zerkleinern und mit den Knoblauchzehen anbraten.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, den in Würfeln geschnittenen Knollensellerie und Lauch dazugeben. Alles unterrühren und Weitere 3 Minuten anbraten.

Der Ingwer und eine ganze Chillischote kommt ebenfalls mit in den Topf.

Anschließend mit einen Liter Wasser aufgießen und den in groben Stücken geschnittenen Kürbis dazugeben.

(Tipp: Den Kürbis 4 Minuten in der Mikrowelle bei 700 Watt erwärmen, dann lässt er sich ganz leicht schneiden.)

Alles für ca. 12 Minuten kochen und wenn der Kürbis die gewünschte Konsistenz hat, wird alles püriert.

Mit Kokosmilch wird die Suppe verfeinert und mit Salz, Pfeffer & Muskatnuss abgeschmeckt.

Um der Suppe noch eine gewisse Frische zu geben, kann der Saft einer Orange untergerührt werden.

In einer warmen Suppenschüssel servieren und mit Kürbiskernöl garnieren.

Wir wünschen gutes Gelingen