Vegane Kokos-Kürbis-Suppe

ZUTATEN 2 PORTIONEN

- **250 g Kürbis (z.B. Hokkaido)**
- **1 kleinere Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **500 ml Gemüsebrühe**
- **50 ml Kokosmilch | alternativ: 50 ml Mandeldrink oder Haferdrink**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **optional: 2 EL gehackte Kräuter, frisch oder getrocknet (z.B. Peter-silie)**
- **optional: 1 bis 2 EL Kürbiskerne**
- **optional: frischer Pfeffer aus der Mühle**

ZUBEREITUNG | ETWA 20 MINUTEN

1. Kürbis säubern, schälen, entkernen und grob würfeln. Hinweis: Hokkaido muss nicht zwingend geschält werden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knob-lauch ebenfalls schälen und hacken.
3. Etwa 2 EL von der Gemüsebrühe in einem Topf unter mittlerer Hitze erwärmen. Knob-lauch sowie Zwiebeln glasig darin andünsten. Kürbis hinzugeben und für etwa 2 min. mit anbraten.
4. Restliche Gemüsebrühe hinzugeben und alles für etwa 10 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Gemüse sollte im Anschluss weich sein.
5. Kokosmilch hinzufügen und einrühren. Alle Zutaten solange pürieren, bis eine cremige Suppe entsteht. Kürbis-Kokos-Suppe nach Bedarf noch einmal kurz erwärmen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Wer mag, toppz die Suppe mit Kürbiskernen, frischem Peffer aus der Mühle und Kräutern.