

Unsere Sortenempfehlung: **One Too Many**



Zutaten für 4 Portionen

- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Messerspitze gemahlener Chilipfeffer (oder Cayennepfeffer)
- 4 Kardamomsamen
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 kg Kürbisfleisch

- 1 cm frischer Ingwer
- 5 dl Wasser
- 4 dl Kokosmilch
- 1,5 Bio-Gemüsebrühwürfel
- 1 Kaffeelöffel Kokosöl Extra Virgin (mit Kokosgeschmack)

Zubereitung

Zwiebelstücke andünsten, gehackten Knoblauch zugeben. Anschließend Chilipfeffer, die aus den Kapseln gelösten Kardamomsamen und Kurkuma zufügen. Nach etwa einer Minute den grobgeschnittenen Kürbis, das Wasser, die Kokosmilch, den geriebenen Ingwer und die Gemüsebrühwürfel hinzugeben. Wenn der Kürbis bissfest ist, das Ganze pürieren. Anschließend abschmecken und eventuell mit den Gewürzen nachwürzen. Zuletzt das Kokosöl unterrühren. Herrlich als Vorspeise, Mittagsuppe oder als Zwischenmahlzeit.