

Kürbis-Süßkartoffel Suppe



Simply Good Food

Zutaten (für 4-6 Personen):

800 g Kürbis, in grobe Stücke geschnitten
400 g Süßkartoffeln,
in grobe Stücke geschnitten
250 ml Kokosmilch
800 ml Wasser
2-3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, Muskat

Einlage:

Geröstete Kürbiskerne
Crème Fraîche
Petersilie
Schnittlauch

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Kürbis und Süßkartoffeln dazu geben und leicht anrösten. Nach ca. 2 min. mit Wasser und Kokosmilch ablöschen, dann wieder aufkochen und für ca. 10 Minuten garen lassen. Alle Zutaten fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.