

Kürbis-Suppe (aus Hokkaido-Kürbis)

für 2 Personen 381 g = ca. 3,14 €

			<u>Preis</u>
1 kg Hokkaido-Kürbis	=	1 Kürbis	1,50 €
250 g Möhre	=	2,5 Möhren	0,25 €
25 g Bio-Gemüsebrühe (Instant-Pulver)			0,57 €
1,5 l Wasser			
100 ml Kokosmilch			0,80 €
3 g Salz	=	0,5 Teelöffel	0,02 €

Den Kürbis halbieren, die Kerne herausnehmen und das Kürbis-Fleisch ausschälen.

Die Gemüsebrühe und das Wasser zu eine Boullion vermischen.

Das Kürbis-Fleisch in dieser Boullion ca. 20 min kochen und zerstampfen/pürieren.

Eventuell (je nach Geschmack) die Kerne im Mixer zu Mus zerschlagen und mit dem Kürbis-Fleisch gemeinsam kochen.

Nach dem Kochen mit Kokosmilch abschmecken und servieren.