



Heike Lehmann · Bremer Straße 2 · 15234 Frankfurt (O) · Fon 03 35.6 06 79 49 · www.heilehaus-ffo.de

Kürbissuppe mit Kokosmilch

- 1 Hokkaido oder anderer Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- 1 Ei rote Currypaste
- 5-6 Karotten
- 1 Dose Kokosmilch

Öl zum andünsten

Salz, Pfeffer, Petersilie

Hokkaido braucht man nicht zu schälen, nur entkernen und in Würfel schneiden.

Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln.

Alles in einem großen Topf in etwas Öl andünsten, dann mit Currypulver würzen, die Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Pürieren, mit den übrigen Gewürzen abschmecken und die Kokosmilch dazu geben.