



SONNENPARK
FAMILHOTEL HOCHSAUERLAND

KÜRBISSUPPE ZUM VERLIEBEN



 **FAMILHOTEL®**
Deine Familienhotels.



LUST AUF MEHR?
EINFACH AUF UNSEREM
SONNENPARK-BLOG VORBEISCHAUEN
WWW.SONNENPARK.DE/BLOG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 800 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale, entkernt)
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 200 ml Kokosmilch (alternativ: Sahne)
 - Salz & Pfeffer, etwas Muskatnuss
 - Kürbiskerne & Kürbiskernöl zum Garnieren
-

ZUBEREITUNG

Vorbereitung

Zuerst wascht ihr den Kürbis gründlich und halbiert ihn anschließend. Nun wird er entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und in einem großen Topf glasig dünsten. Anschließend die Kürbiswürfel hinzugeben und alles etwa 5 Minuten anschwitzen.

Pürieren & Würzen

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und dann ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Ist der Kürbis weich genug, wird das Ganze püriert. Nun rührt ihr die Kokosmilch ein und schmeckt die Kürbissuppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab.

Servieren

Zum Servieren verwendet ihr ein Topping eurer Wahl und schon ist der Herbstgenuss fertig.