

KOCH BIBLIOTHEK

Schleswig - Holstein

im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

KoBi's Rezeptwelt

„Scharfer“ Kürbis (Eine Suppe)

Zutaten

1 Bio Kürbis (ca. 600 Gramm), 1 Knolle Ingwer, 1 mittelgroße Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 1 mittelgroßer Sellerie, 1 Esslöffel Meerrettich, 1-2 Esslöffel scharfer Senf, 1 Liter Gemüsebrühe, 1 Becher Sahne, ½ Dose Kokosmilch, ½ Liter guter Orangensaft, etwas Fett/Butter, Muskatnuss, Currypulver, Salz

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln
- In Fett (Butter) anschwitzen
- Gesamtes Gemüse waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden
- Gemüse zu den Zwiebeln und Knoblauch geben, anbraten
- Mit Brühe ablöschen und 25-30 Minuten köcheln lassen
- Würzen nach Geschmack mit Senf, Meerrettich, Salz, Muskat und Curry
- Alles pürieren
- Orangensaft und Kokosmilch zugeben
- Mit der Sahne verfeinern, und nochmals abschmecken