

# Kürbiscremesuppe



## Zubereitung

- 1** Die Karotten in Scheiben schneiden und in Öl anschwitzen. Den fein gehackten Ingwer, gewürfelte Kartoffeln und den grob gewürfelten Kürbis zugeben.
- 2** Das Ganze ca. 3 – 5 Min. weiter dünsten, Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und etwa 20 Min. köcheln lassen.
- 3** Mit dem Pürierstab mixen und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss mit Frischkäse verfeinern.



## Zutaten

- 250 g Speisekürbis
- 50 g Kartoffeln
- 50 g Karotten
- 1/2 TL Öl
- 1,5 EL Kokosmilch (fettreduziert)
- 1/4 TL frischer Ingwer
- 250 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- Salz, Cayenne-Pfeffer, Zitronensaft
- 25 g Frischkäse, fettarm



2 Personen