



Pikante Kürbissuppe mit gerösteten Erdnüssen

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

¾ Hokkaido-Kürbis (gewaschen, ungeschält, entkernt und grob gewürfelt)
 3 Karotten (geschält, gewürfelt)
 2 Schalotten (grob gewürfelt)
 1 TL Kokosnussöl
 600 ml Gemüsefond
 50 bis 70 ml Sahne oder Milch

½ Chillischote (gewaschen, fein gewürfelt)
 1 Schuss Orangensaft
 1 Handvoll frische, glatte Petersilie (gewaschen)
 1 Dose Kokosmilch
 1 Handvoll geröstete Erdnüsse (z.B. von Ültje)
 Salz, Cayennepfeffer, Muskatnuss,
 Ras el-Hanout (z.B. von Rimoco)

Zubereitung:

1. Erhitzt das Kokosöl in einem großen Topf. Gebt dann die Schalotten hinein und dünstet sie kurz an. Nun können die Kürbis-, Karotten- und Chiliwürfel mit in den Topf. Weiter andünsten für ein paar Minuten.
2. Gießt nun den Gemüsefond in den Topf. Bei mittlerer Hitze für etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis und die Karotten weich sind.
3. Nehmt den Topf vom Herd und püriert Eure Suppe mit einem Pürierstab, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Wers ganz fein mag, kann die Suppe auch noch durch ein feines Sieb passieren.
4. Stellt den Topf wieder bei mittlerer Hitze auf den Herd. Nun könnt Ihr die Sahne/Milch, Orangensaft, Kokosmilch und Petersilie dazugeben.
5. Schmeckt Eure Suppe mit den Gewürzen ab. Garniert die Suppe vor dem Servieren auf jedem Teller mit ein paar Erdnüssen.
6. Mein Tipp: Friert die Suppe portionsweise ein und hebt sie für stressige Tage auf, wenn mal keine Zeit zum Kochen bleibt.