

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

„Orientalische“ Kürbissuppe

Zutaten

1 Bio Hokkaido-Kürbis ca. 600 Gramm grob in Würfel geschnitten, 2 Esslöffel gutes Olivenöl, 1 mittelgroße Zwiebel gehackt, 2-3 Teelöffel Ras el Hanout, 1 mittelgroßer Apfel geschält, in Stücke geschnitten, ½ Liter Brühe, 100 Milliliter Kokosmilch, etwas Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Kürbiskerne beim putzen und aushöhlen entnehmen und beiseite stellen
- Das Fruchtfleisch in heißem Öl anbraten
- Zwiebeln zugeben und mit 2-3 Teelöffel Ras el Hanout leicht anrösten
- Die Apfelstücke dazugeben und ca. 30 Minuten dünsten
- Während des Dünstens die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett mit etwas Ras el Hanout anrösten
- Kokosmilch zur Suppe geben und glatt pürieren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kürbiskernöl betaufeln
- Mit den Kürbiskernen bestreuen
- Für eine „fruchtige“ Note noch einen Schuss Cassis oder/und Orangenlikör dazu geben