

Pausenrezept

Seelenschmeichler-Suppe
für den Herbst & Winter



Glück



Kübis-Mango Suppe mit Lemongras

*Vegetarisch * Vegan * Glutenfrei * Laktosefrei

• Zutaten für 4-5 Portionen:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 essreife Mango
- 1 milde Eschalotte-Edelzwiebel
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Ghee oder Kokosöl (vegan)
- 1 TL Ingwer frisch, gehackt
- etwas Salz & Pfeffer
- 4 bis max. 5 Tropfen Lemongras-Öl (naturbelassen z.B. von Döterra)
- **1 Prise Liebe**

• Zubereitung:

- Den Hokkaido-Kürbis waschen, dann halbieren, entkernen und in Würfel stückeln.
- Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und stückeln.
- Die Eschalotte (oder eine andere milde Zwiebel) schälen und kleinschneiden.
- Ghee oder Kokosöl in einem Topf erhitzen und zuerst die Zwiebelstücke anschwitzen, dann die Kürbiswürfel und den Ingwer dazugeben und andünsten.
- Anschließend die Mangostücke hinzufügen. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Die Suppe 30 Min. köcheln.
- Die Suppe kurz abkühlen lassen, 4 bis 5 Tropfen Lemongras-Öl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch Brühe hinzufügen.
- Den Speiseteller hübsch dekorieren z.B. mit Sesam, Schwarzkümmel, Chilifäden/-flocken, gerösteten Kürbiskernen/Nüssen, gehakten frischen Kräutern.

Guten Appetit!

© Copyright:

