

ZUKUNFTS-REZEPT



KÜRBISUPPE 4 PORTIONEN

Zutaten

- 2 kg Kürbis
- 1 kg Karotten
- 10 cm Ingwer geraspelt
- 5 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- 3000 ml Brühe/Wasser
- Optional Sahne oder Milch oder Kokosmilch
- Salz & Pfeffer
- Chilli

Zubereitung

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in Öl leicht anschwitzen, Kürbis und Karotten geraspelt dazu geben, etwas Brühe dazu geben und weich kochen.
Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chilli abschmecken.