



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Kürbis-Safran-Suppe

Zutaten für 2 Personen:

- ½ Hokkaido-Kürbis (klein)
- 2 TL Ghee
- je ½ TL Kreuzkümmel ganz, Fenchel ganz, Curryblätter
- 1 TL Ingwer frisch, fein gewürfelt
- 1 Lauchzwiebel
- 250 ml Wasser oder Gemüsesud
- 250 ml Kokosmilch
- je 1 Prise Salz und weißer Pfeffer
- 5 Fäden Safran
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Kürbiskerne, geröstet



Zubereitung:

- Den Kürbis entkernen und würfeln. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden.
- In einem heißen Topf mit Ghee die Kreuzkümmel- und Fenchelsamen sowie die Curryblätter anbraten.
- Den Ingwer zugeben und kurz mitdünsten, dann die Lauchzwiebel.
- Nun den Kürbis hineingeben, mit Wasser/Gemüsesud ablöschen und die Kokosmilch aufgießen.
- Salz, Pfeffer und Safran zugeben und etwa 15 Minuten leicht kochen lassen.
- Mit einem Mixer oder Pürierstab fein mixen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
- Mit gerösteten Kürbiskernen dekorieren.

