



(Basische) Kürbissuppe

Das Rezept habe ich von den Ernährungs-Docs übernommen, aber leicht abgewandelt.

Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner Hokkaido Kürbis
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 Stück (ca. 5cm) Ingwer
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 EL Kokosöl
Currypulver und Kurkuma (ich nehme die Hamburger Hafencurry Mischung von Ankerkraut, da ist sowohl Curry als auch Kurkuma mit drin)
1 Kaffirlimettenblatt (optional)
1 EL Zitronensaft
2 EL saure Sahne
Pfeffer und Sojasauce zum Abschmecken
etwas frischer Koriander

1. Den Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden, die Kerne und Fasern entfernen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in mittelgroße Stücke schneiden.
3. Ingwer schälen und fein hacken
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten.
5. Mit dem Currypulver bestäuben und untermischen
6. Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mit anbraten
7. Mit 600ml Wasser und der Instant-Brühe aufgießen, dazu das Limettenblatt.
8. 15-20 Minuten köcheln lassen.
9. Saure Sahne, Zitronensaft und 100ml Wasser einrühren und alles mit dem Stabmixer pürieren.
10. Nochmal kurz aufkochen und mit frischem Pfeffer und Sojasauce abschmecken
11. Mit Koriander auf Tellern dekorieren.

Ohne saure Sahne wäre die Suppe basisch und vegan.

Wem das nicht gehaltvoll genug ist, kann auch 2-3 mittelgroße kalte Kartoffeln vom Vortag kurz mit aufwärmen und mit pürieren. Oder eine kleine Dose Mais dazu geben (ohne pürieren).

Gesundheitliche Vorteile:

Die Suppe hat ganz wenig Kalorien und gute extrem entzündliche Zutaten wie Ingwer, Kurkuma, Knoblauch und Zwiebeln.

Kürbis ist mild entwässernd und hilft somit bei Herz- und Nierenleiden oder bei Menschen mit starker Neigung zu Wasseransammlungen. Er neutralisiert Säureüberschuss, hilft gegen Verstopfung und schafft Erleichterung bei Hämorrhoiden.