

AYURVEDISCHE KÜRBIS-ÄPFEL-SUPPE

Kochzeit: 40 Min)

6 Portionen

2 EL	Kokosöl oder Ghee
1 cm	frischer Ingwer
700	Gramm Kürbis
300	Gramm Kartoffeln
2	Äpfel
1	Dose Kokosmilch
ca. 500 ml	Wasser
2 EL	Kurkuma
6	Safranfäden ca. 15 Min in Wasser einlegen
Salz & Pfeffer	
1	TL Curry
1/2 Bund	Koriander
Kürbiskerne zur Dekoration	



1. Kürbis, Äpfel und Kartoffeln waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Benutzt ihr Hokkaido, müsst ihr den Kürbis nicht schälen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen und darin den Ingwer und Kurkuma anschwitzen. Nach 1 Minute das Gemüse und die Äpfel dazugeben und kurz mit anschwitzen lassen.
3. Das Gemüse mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Eventuell müsst ihr etwas mehr Wasser hinzufügen, so dass alles leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist. Salz, Pfeffer, Currypulver und Safranfäden dazugeben und alles für 20 Minuten köcheln lassen.
4. Den Koriander waschen und fein hacken. Wenn das Gemüse weich ist die Suppe fein pürieren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen und Koriander vor dem Servieren verfeinern. (Es kann auch noch etwas Rahm oder Kürbisöl als kleiner Dip hinzugefügt werden)