



**BEWEGUNGS**DIMENSION



## Rezept Bewegungsdimension

### Kürbis-Kokos-Ingwer Suppe

(Mittag/Abend) - meine Spezialität!

Je schärfer desto besser für den Fettstoffwechsel – satt & glücklich!

#### Zutaten für mind. 4 Personen

- 1 großer Hokkaido Kürbis oder 2 kleinere (mit Schale)
- 4-6 Karotten
- 1/4 Sellerie Knolle (wenig dosiert, da sehr geschmacksintensiv!)
- optional 1/2 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischen Ingwer geschält (1-2 cm, je mehr desto schärfer!)
- 1 Dose Kokosmilch
- 0,2 l Orangensaft (frisch gepresst am besten, alternativ aus der Flasche)
- 1 guter Spritzer Limette oder Zitrone
- 3-4 EL Olivenöl oder Kokosöl (kann auch gemischt werden!)
- Gewürze: Curry, Salz, frischer Pfeffer, Muskat, Paprika, Chili
- 1,5 -2 l Gemüsebrühe (so viel, dass das komplette Gemüse sehr gut bedeckt ist! Der Kürbis wird durch das Pürieren sehr sämig und braucht Flüssigkeit)

#### Für Dekor pro Teller:

- Eine kleine Handvoll geröstete Kürbiskerne
- 1 Spritzer Kürbisöl
- 1-2 TL Sauerrahm, Naturjoghurt, Schmand
- 2-3 Blätter Basilikum - wenn zur Hand – das Auge ist mit!

#### Zubereitung

1. Alles Gemüse waschen und schälen (außer Kürbis!) und zerkleinern
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer im Suppentopf kurz anbraten, bis die Zwiebel nicht mehr glasig ist (ohne Öl, dann bleibt das wichtige „Allium“ erhalten!)



3. Mit Olivenöl die Zwiebel-Mischung weiter gut anbraten
4. Alles Gemüse dazu und weiter gut anbraten – gibt eine gute Geschmacksnote
5. Würzen nach Geschmack, aber mit allem, viel Curry, damit der Curry später zur Geltung kommt
6. Nochmal ordentlich Olivenöl über das Gemüse geben und weiter anbraten - gibt deutlich besseren Geschmack!
7. Mit Gemüsebrühe-Flüssigkeit aufgießen (gibt's bei Alnatura ohne Zusätze!) und alles zum Kochen bringen
8. Orangensaft dazu - nach Belieben und Geschmack (bei frischer Orange kann auch Fruchtfleisch geschält und mit weißer Haut komplett mit rein - viele wichtige Faserstoffe sind in den weißen Häutchen für unseren Körper!)
9. 1 Dose Kokosmilch (Alnatura – natürlich und pur!) dazu geben, gut umrühren.
10. Das ganze ca. 15 Min. fertig köcheln lassen bei mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel bis das Gemüse pürier-weich ist.
11. Die Suppe pürieren, ggf. nochmals nachwürzen mit Curry, Pfeffer, Salz etc.
12. Auf Teller verteilen, dekorieren und servieren!

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten // Backzeit 55-65 Minuten // Schwierigkeit simpel // Menge reicht mind. für 4 Personen

Guten Appetit!

TIPP:

- Als Einlage ist Räucherlachs oder gebratene Garnelen sehr lecker
- Die Suppe schmeckt auch aufgewärmt und /oder eingefroren sehr gut- kann somit als Vorrat sehr gut vorbereitet werden