Kürbis-Kokossuppe mit Frischkäse

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

50	ml	Butter
80	g	Zwiebel, geschält und in Würfel geschnitten
500	g	Butternutkürbis, geschält und gewürfelt
100	g	Apfel, geschält – entkernt und gewürfelt
500	ml	Gemüsefond -suppe, klar
200	ml	Kokosmilch
200	g	Frischkäse - Hüttenkäse
		Salz und etwas Zitronensaft

Herstellung:

1. Butter erhitzen und darin die Zwiebelwürfel und die gehackt Knoblauchzehe leicht – gold-gelb anschwitzen.
2. Butternutkürbis- und die Äpfelwürfel hinzugeben, mit dem Gemüsefond bzw. Kokosmilch auffüllen und weichkochen lassen.
3. Frischkäse hinzugeben und pürieren bis die Suppe eine cremige Konsistenz erhält.
4. Ist die Suppe zu dick, gib etwas mehr Gemüsefond dazu.
5. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.