

Schlichte Hokkaido-Kürbis-Suppe

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten für 2-3 Teller

- 2 große Zwiebeln (wichtig!)
- 2 Esslöffel Kokosfett
- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- ca. 1/2 Liter Wasser
- Salz
- Shoju (Sojasoße) oder Tamari zum Abschmecken

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, grob würfeln und im Kokosfett glasig werden lassen.
2. Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. In etwa 1 Min rührbraten, ähnlich wie anschwitzen.
3. Wasser auffüllen, so dass der Kürbis knapp bedeckt ist. Salzen und in ca. 20 Minuten gar kochen.
4. Den fertigen Kürbis mit einem Pürierstab gründlich pürieren. Die Konsistenz sollte nicht zu dick sein.
5. Mit Shoju (oder Tamari) abschmecken.

TIPPS:

- ✓ die fertige Suppe wird besonders schön mit einem grünen Farbtupfer von Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Basilikum
- ✓ geröstete Kürbiskerne dazu geben einen guten Biß
- ✓ edel wird die Suppe mit ein wenig Kürbiskernöl