

KÜRBISCREMESUPPE mit Kokosmilch und Garnelen

Zutaten
(für 4 Portionen)
750 g geschältes, von Kernen befreites Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)
1 große Zwiebel
5 EL Albaöl
500 ml Hühnerbrühe
Saft und Schale einer halben Limette, unbehandelt
200 ml Kokosmilch (Dose)
Sambal Oelek
Salz, Pfeffer
1 EL Sherry
2 EL fein geschnittene Lauchzwiebeln
150 g küchenfertige Garnelen, ohne Schale

Zubereitung
Kürbis mundgerecht würfeln. Zwiebeln pellen, fein hacken und in 3 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben und mit der Brühe auffüllen.
Die Limette waschen, etwas Schale in einem Streifen abziehen und etwa 15 Minuten mitköcheln lassen. Dann wieder entfernen.
Den weichen Kürbis mit einem Stabmixer pürieren.
Kokosmilch und ausgepressten Limettensaft zur Suppe geben. Wieder aufkochen lassen, mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und dem Sherry pikant abschmecken.
Die Garnelen in einer Pfanne in 2 EL Albaöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten und mit den Lauchzwiebeln auf der Suppe anrichten.

Tipp
Statt Kokosmilch und Garnelen kann die Suppe alternativ mit 200 g Kräuterfrischkäse zubereitet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
330 kcal | 25 g Fett | 11 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate | 52 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®