

Kürbissuppe mit Kokosmilch

Für 2–4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

- 300 g Kürbis (Hokkaido)
- 200 g Kartoffeln, geschält
- 150 g Karotten, geschält
- 1 Frühlingszwiebel, nur das Grün verwenden
- 1 EL Olivenöl, mit Knoblauch aromatisiert
- ca. 800 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL mildes Currypulver*
- 120 ml Kokosmilch
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Kürbiskerne
- 150 g Ziegenfrischkäse (alternativ laktosefreier Feta)
- Kürbiskernöl

* Zutatenliste auf FODMAPs prüfen

- 1 Den Kürbis, die Kartoffeln und die Karotten in Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Das Zwiebelgrün fein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen. Zuerst das Zwiebelgrün darin andünsten. Danach das Gemüse und die Kartoffeln beifügen und mitdünsten. Salz, Kurkuma- und Currypulver dazugeben und mit dem Wasser aufgießen. Bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 2 Die Kokosmilch dazugießen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Pfeffer nochmals abschmecken.
- 3 Die Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, bis sie fein duften, dann grob hacken. Den Ziegenfrischkäse in kleine Stückchen schneiden.
- 4 Zum Anrichten die Suppe in kleine Schüsseln gießen. Den Ziegenfrischkäse und die Kürbiskerne darauf verteilen und mit wenig Kürbiskernöl beträufeln.

TIPPS

- Die Kokosmilch durch (laktosefreien) Rahm (Sahne) ersetzen.
- Die Suppe reicht als Hauptmahlzeit für 2 Personen. Dazu noch ein Brötchen servieren (Seite 74). Oder als Beilagensuppe für 4 Personen.
- Die Suppe eignet sich auch als Take-away. Am Arbeitsplatz aufwärmen und dazu ein Brötchen mit Ziegenfrischkäse, Schinken, Käse oder Trockenfleisch.

Dieses Rezept stammt aus:
 "Die FODMAP-Küche bei Reizdarm"
 Carine Buhmann, AT Verlag Aarau und München
 Mehr Infos auf: www.fodmap-konzept.ch

KÜRBIS

- Wählen Sie für die FODMAP-arme Eliminationsphase jene Kürbissorten, die nur wenige FODMAPs enthalten. Dazu zählen Hokkaido (Foto) und Spaghettikürbis sowie Patisson. Davon können Sie eine übliche Portionsmenge von 120 g essen.
- Für Butternusskürbis gilt eine knapp halbe Portion als FODMAP-arm.
- Viele der bei uns erhältlichen Kürbissorten sind nicht auf ihren FODMAP-Gehalt getestet. Prüfen Sie deshalb in der Toleranzfindungsphase, welche Portionsmenge der verschiedenen Sorten Sie gut vertragen.

