



# Kürbis-Zitronenthymian-Suppe

(2 Portionen)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 15 Minuten

**GARZEIT:** ca. 30 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Stk. Ingwer (ca. 2 cm)
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 EL natives Rapsöl
- 400 g Kürbiswürfel (TK)
- 200 ml Kokosmilch light
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL gehackter Zitronenthymian
- 2 EL geröstete Cashewkerne

## Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
2. Zwiebelwürfel mit gehacktem Ingwer in erhitztem Öl dünsten, Kürbis- und Kartoffelwürfel zufügen, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 25 Minuten garen lassen.
3. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Hefeflocken würzen und mit Zitronenthymian verfeinern. Kürbis-Zitronenthymian-Suppe mit Cashewkernen bestreut servieren.

## VARIANTE:

Sie können den Kürbis auch gegen Kohlarten wie Blumenkohl oder Broccoli austauschen.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

**KJ/kcal:** 1555/375 **EW:** 7,7 g **F:** 23 g **KH:** 31,9 g **BE:** 2,5