



## Cremige Kartoffel-Kürbissuppe mit Kokosmilch

Meine Kartoffel-Kürbissuppe mit Kokosmilch verbindet nussigen Butternutkürbis, samtige Kartoffeln und eine feine, exotische Note zu absolutem Comfort Food. Ein kleiner Schluck Weißwein und das aromatische Traumpaar aus Ingwer und Knoblauch verleihen der Suppe eine wunderbare Tiefe. Mit meinen einfachen Tipps gelingt dir dieser cremig-milde Herbst-Klassiker ganz ohne Aufwand und schmeckt garantiert der ganzen Familie!

### Zutaten

- 400 g Butternutkürbis
- 200 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder mehligkochend)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Peperoni (nach Belieben für milde Schärfe)
- 1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 Schluck trockener Weißwein zum Ablöschen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer & 1 Prise Muskatnuss

### Für die Garnitur:

- 1 EL geröstete Kürbiskerne,
- ein paar Tropfen Schlagsahne oder Kürbiskernöl



## **Zubereitung**

### **Schritt 1 Gemüse vorbereiten:**

Schäle den Butternutkürbis sowie die Kartoffeln, befreie sie von Kernen bzw. Druckstellen und schneide beides in kleine, gleich große Würfel. Schäle die Knoblauchzehen und hacke sie fein. Wasche den frischen Ingwer gründlich ab und reibe ihn auf einer feinen Küchenreibe. Halbiere die Peperoni, entferne nach Wunsch die Kerne und schneide sie in feine Streifen.

### **Schritt 2 Aromen andünsten:**

Erhitze das Pflanzenöl in einem mittelgroßen Suppentopf. Gib zuerst die Kürbis- und Kartoffelwürfel hinein und dünste sie für ca. 2–3 Minuten leicht an. Füge nun den gehackten Knoblauch sowie den geriebenen Ingwer hinzu und schwitze beides kurz mit an, bis es duftet. Gib die Peperoni dazu und würze alles mit einer ersten Prise Salz und Pfeffer.

### **Schritt 3 Ablöschen & Köcheln:**

Lösche den Topfinhalt mit einem kräftigen Schluck Weißwein ab und lass ihn für wenigen Sekunden einkochen. Gieße anschließend die Gemüsebrühe auf. Lass die Suppe bei mittlerer Hitze für etwa 15–20 Minuten sanft köcheln, bis das Gemüse butterweich ist.

### **Schritt 4 Pürieren & Verfeinern:**

Nimm den Topf von der Herdplatte und püriere das Gemüse mit dem Pürierstab, bis eine samtweiche, homogene Suppe entsteht. Gieße die Kokosmilch hinein und schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebener Muskatnuss ab. Lass die Suppe einmal kurz aufkochen – fertig!

### **Schritt 5 Anrichten:**

Fülle die heiße Suppe in tiefe Teller. Garniere jede Portion mit ein paar knusprig gerösteten Kürbiskernen und träufle etwas Sahne oder feines Kürbiskernöl in sanften Mustern darüber.