



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Afrikanische Kürbissuppe

Ingrediënten

(inspiriert durch ein Rezept aus Tansania)

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise gemahlene Chilipfeffer (oder spanischer Pfeffer oder Cayenne-Pfeffer)
- 6-8 Kardamom-Samen
- 1 bis 2 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurzel)
- Ca. 1 kg Kürbis
- Ca. 1 cm frischer Ingwer
- 500 cc Wasser
- 400 cc Kokosmilch
- 3 biologische Brühwürfel
- Eventuell 1 Teelöffel Kokosöl extra vergine (mit Kokosgeschmack) Amanprana
- Eventuell noch ein wenig Meersalz aus der Salzmühle oder ORAC Botanico-mix mild und nach eigenem Geschmack noch etwas Kurkuma, Chili und/oder Ingwer.

Extra info

Rezept geschikt voor:

6 porties

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

5 minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale bereiding:

20 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van afrikanische kürbissuppe

- [Kokosöl](#)
- [Krautermischungen](#)
- [Fleur de sel](#)
- [Botanico-Mischung_Curcumax](#)
- [Botanico-Mix ORAC](#)

Bereidung

Die Zwiebel frittieren, den Knoblauch in kleine Scheiben schneiden und hinzufügen. Danach das Chilipfeffer-Pulver, die geschälten Kardamom-Samen und Kurkuma hinzufügen. Nach ca. 1 Minute den in Stückchen geschnittenen Kürbis, das Wasser, die Kokosmilch, den Ingwer und die Brühwürfel hinzufügen. Die Mischung pürieren, wenn der Kürbis „al dente“ gekocht ist, also noch nicht ganz weich, klebrig oder zerkocht ist. Danach eventuell die Suppe mit weiteren Gewürzen abschmecken. Danach das Kokosöl in die Suppe rühren. Herrlich als Vorspeise, Suppe für das Mittagessen oder einfach als Zwischenmahlzeit.

Speziale wensen

- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)
- [Vegan](#)