



## Kürbis-Mango-Suppe

### Zutaten: für 1 Person

- ¼ Hokkaido Kürbis (ca. 120 gr)
- ½ reife Mango
- 1 gelbe Zwiebel
- 100 gr Kartoffeln
- ¼ Knollensellerie (ca. 100 gr)
- 10 gr frischer Ingwer
- ½ Knoblauchzehe
- ½ kleine Zitrone (Bio)
- 10 gr Petersilie
- 10 gr Koriander
- ¼ frische Chillischote
- 1 TL Kokosöl
- 100 ml Mandelmilch
- 200 ml Wasser
- Pimentpfeffer, Zimt, Pfeffer, Salz

### Zutaten: für 2 Personen

- ½ Hokkaido Kürbis (ca. 250 gr)
- 1 reife Mango
- 2 gelbe Zwiebeln
- 200 gr Kartoffeln
- ½ Knollensellerie (ca. 200 gr)
- 20 gr frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone (Bio)
- 20 gr Petersilie
- 20 gr Koriander
- ½ frische Chillischote
- 1 TL Kokosöl
- 200 ml Mandelmilch
- 400 ml Wasser
- Pimentpfeffer, Zimt, Pfeffer & Salz

### Zubereitung:

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und mit Schale klein schneiden
2. Kartoffeln, Knollensellerie & Mango schälen und klein schneiden
3. Kräuter & Chillischote waschen und ganz grob schneiden.
4. Zwiebeln & Knoblauch schälen und grob schneiden.
5. Bio-Zitrone heiss waschen und halbieren. Die Hälfte der Schale abreiben.
6. 1 TL Kokosöl im Topf schmelzen, Zwiebeln, Knoblauch & Chili dazu und anrösten.
7. Danach alle Zutaten ausser den Kräutern, Mango, Zitrone & Mandelmilch dazu.
8. Mit Wasser auffüllen, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist; 15 Minute kochen.
9. Kräuter, Mango, Zitronensaft &-schale, Mandelmilch dazu, mit Pürierstab pürieren.
10. Mit Pimentpfeffer, Zimt, Salz und frischen Pfeffer abschmecken.

Merke: Hokkaido **Kürbis** liefert viele Vitamine, darunter Beta-Karotin, Vitamin C & Vitamin E.  
**Mangos** stecken voller Vitamin C, Vitamin E & B-Vitamine, zBsp Vitamin B1 & Folsäure.