



## MARONI-SUPPE MIT CURRY

*als Vorspeise*

Diese wunderbar cremige Suppe ist eine tolle Vorspeise. Die Gewürze regen das Verdauungsfeuer Agni an und fördern so die Verdaulichkeit.

### ZUTATEN:

2 mittlere Zwiebeln  
1 cm frischer Ingwer  
500 g Hokkaido-Kürbis  
200 g essfertige Maroni  
2 EL Öl  
1 EL mildes Currypulver  
750 ml Wasser  
250 ml Schlagobers (Sahne) oder Hafercuisine  
1 TL Senf  
½ TL Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

## ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenso fein hacken.

Den Kürbis von den Kernen befreien und grob schneiden. Die Maroni grob hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und Ingwer darin anbraten.

Das Currypulver dazugeben und kurz mitrösten, danach Kürbis und Maroni hinzugeben und gleich mit Wasser aufgießen.

Für 20 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Danach Schlagobers, Senf, Salz und Pfeffer beifügen und die Suppe pürieren.

Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

*Lass es dir schmecken!*