

## Kürbissuppe mit Mango



**1 Butternut Kürbis oder Hokkaido ca. 1 kg**  
**1 reife Mango Frucht**, statt der frischen Mango kann auch Mango Pulp (Mango Fruchtfleisch in der Dose) verwendet werden. Oder Sie nehmen 2 kleine saftige Äpfel geschält und in Würfel geschnitten oder etwas Sanddornsaft

**1 Stück frisch geriebener Ingwer**  
**½ TL Bockshornkleesamen, gemahlen**  
**½ TL Kurkumapulver**  
**1 Prise gem. Zimt, Piment und Pfeffer**  
**Saft von einer kleinen halben Orange**  
**Wasser und etwas Salz**  
**Ein kleines Stück Kokosmus oder Creme Fraiche.**

**1 Esslöffel angeröstete Sesamsamen**

Den Kürbis schälen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in einen großen Topf geben gut mit Wasser bedecken und mit etwas Salz und dem geriebenen Ingwer ungefähr 20 Minuten kochen. Wenn Sie Äpfel verwenden geben Sie diese mit in den Kochtopf. Die Mango schälen und vom Kern lösen, in kleine Stücke schneiden und nach ca. 10 Minuten zum Kürbis hinzufügen. Kurz vor Ende der Garzeit die restlichen Gewürze sowie den Orangensaft oder Sanddornsaft und Kokosmus hinzufügen. Kurz vor dem servieren mit Creme Fraiche abrunden und die Sesamsamen drüber streuen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

**Kirsten Kindel**

**Ayurveda Gesundheitscoaching**

**Zertifizierte Ayurveda – Gesundheits-und Ernährungsberaterin**

**E mail: [ayurveda-praxis-k@email.de](mailto:ayurveda-praxis-k@email.de), [www.ayurveda-praxis-k.de](http://www.ayurveda-praxis-k.de), Telefon : 089 800 461 29**

Weitere leckere Rezepte finden Sie auf meiner Homepage im **Rezeptarchiv!**