



## Kürbis-Mango-Süppchen

### Muddu kaufen:

- 1 Kg Hokkaido-Kürbis
- 1 Mango, reif
- 300g Möhren
- 2 Zwiebel, rot
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Limette BIO (Saft und Schale)

### Gewürze & Kräuter:

Ingwer, Knoblauch (frisch), Chili (frisch), Salz, Pfeffer (Mühle), Koriander

### Muddu nehmen:

Zwiebeln schälen und grob würfeln mit dem fein gehackten Knoblauch und Ingwer in Olivenöl anschwitzen. Den Hokkaido mit Schale (das Kerngehäuse entfernen) und die Möhren in große Stücke schneiden. Chilischote fein schneiden und mit dem Abrieb sowie dem Saft der Limette hinzufügen. Das Ganze leicht anrösten lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe abgedeckt ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Gegen Ende der Garzeit die Kokosmilch und das Fruchtfleisch der Mango hinzufügen. Abschließend die Suppe pürieren.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander Garnieren.

# Hokkaido

trifft

# Mango



## GLASMEYER

**Der Hokkaido** ist der Speisekürbis schlechthin und kann zusammen mit seiner dünnen Schale verarbeitet werden. Das Fruchtfleisch ist faserarm, kräftig orange und schmeckt nussig. Er eignet sich für alle Zubereitungsarten wie Suppe, Ofengemüse, Püree, Chutney, eingelegt, gebraten und schmeckt auch als Smoothie.

**Mangos** sind die idealen Früchte für alle, die es süß, gesund und exotisch lieben. Die Tropenfrüchte schmecken wunderbar roh, aber auch verarbeitet in Desserts, herzhaften Gerichten, Marmeladen und Säften. Das Zusammenspiel von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen macht die leckere Tropenfrucht ausserdem zu einem besonders gesunden Obst, welches laut Studien das Risiko für Alzheimer, Arteriosklerose und Krebs senkt und trotz seiner Süsse zu reduzierten Blutzuckerwerten führen kann.