Græskarsuppe med kokosmælk, ingefær og lime

Charlotte Uhrback | oktober 29, 2013 | 0 Comments

IVelkomme til Madtanker.dk. Vi benytter cookies til at gøre din oplevelse af sitet så god som mulig

Regn, regn og regn og ikke mindst blæst. Det er blevet efterår – og så er det jo tid til suppe. Her en græskarsuppe med et touch af Asien. Den er lavet på kokosmælk og tilsmagt med chili, ingefær og lime. Suppen er lidt stærk – så man får varmen – men man kan jo justere på chilien alt efter smag.

Græskarsuppe med kokosmælk, ingefær og lime

Græskarsuppe med kokosmælk, ingefær og lime

Ingredienser

- 500 g butternut græskar (hokkaido kan også bruges)
- 1 lille løg
- 1 fed hvidløg
- 1 lille middel stærk chili
- 10 g finthakket ingefær
- 3 dl hønsefond
- 2 tsk. karry
- 1 dåse kokosmælk (ca. 400 ml) - ikke light
- 1 lime
- Salt og peber
- Creme fraiche
- Hakkede græskarkerner
- Hakkede koriander (hvis du ikke kan lidt koriander kan du bruge persille i stedet)

Fremgangsmåde

Skræld græskaret og skær det i mindre stykker – ca. 4 x 4 cm. Pil og hak løg, hvidløg og ingefær. Skrab kernerne ud af chilien og hak den fint.

Varm lidt olie op i en gryde og brun karryen af i olien. Tilsæt græskar, løg, hvidløg, ingefær og chili og lad det brune kort i olien. Tilsæt hønsefond og kokosmælk. Lad suppen simre under låg i ca. 20 minutter til græskaret er mørt.

Blend suppen med en stavblender til en jævn suppe og smag til med limesaft, salt og peber.

Server suppen med en skefuld creme fraiche på toppen og drys med hakkede græskarkerne og koriander. Server evt. et godt brød til.

http://madtanker.dk/opskrifter/graeskarsuppe-med-kokosmaelk-ingefaer-og-lime
Copyright madtanker.dk