



Græskarsuppe med kokosmælk, chili og friterede gulerødder

Skøn græskarsuppe med kokosmælk. Den milde græskar har godt af lidt smag i form af chili, ingefær, citrongræs og kokosmælk. Server suppen på en blæsende efterårsdag.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



45 min



Aug – Okt



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

700 g **Hokkaido** (500 g græskarkød uden kerner og skræl)

2 **løg**

1 fed hvidløg

2 stængler citrongræs

1 **rød chili**

1 spsk fintrevet ingefær

1 spsk olivenolie

6 dl grøntsagsbouillon

1 dåse kokosmælk

salt og peber

Friterede gulerødder

4 **gulerødder**

1 spsk olivenolie

Tilbehør

1 dl cremefraiche

1 potte **friske koriander**

groft brød

Opskrift og styling: Lone Kjær, Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Skær græskarkødet i tern ca. 2 x 2 cm. Pil og hak løgene. Skær top og bund af citrongræs, fjern de yderste blade, bank stænglerne og hak stænglerne fint. Flæk chilien, fjern kerner og hak chilien fint.
- 2 Varm olien i en gryde og svits løgene. Tilsæt græskar, presset hvidløg, citrongræs, ingefær og chili. Hæld bouillon på og lad suppen simre under låg ved svag varme i ca. 20 min. til græskarkødet er mørt.
- 3 Tag gryden af varme og blend til en ensartet suppe. Sæt gryden tilbage på varmen. Tilsæt kokosmælk og kog suppen op. Smag til med salt og peber.
- 4 Skræl gulerødderne og skær i strimler med en tyndskræller. Varm olien på en pande og steg gulerødderne.
- 5 Server græskarsuppen med friterede gulerødder, creme fraiche, koriander og brød.

