

Andrea Safidine
Scharfe Kürbissuppe

Montag, 11. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

800 g	Hokkaido-Kürbis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
15 g	Ingwer (frisch)
1	rote Chilischote
2 EL	Sesamöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 l	Gemüsebrühe
1 Bund	frischer Koriander
200 ml	Kokosmilch (z. B. Dose)
2 EL	Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften in grobe Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln.
3. Den Ingwer schälen und klein schneiden.
4. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Fruchtfleisch fein schneiden.
Tipp: Wer es nicht so scharf möchte, würfelt die Chilischoten nicht, sondern gibt die Hälften im Ganzen dazu und nimmt sie später, vor dem Pürieren, aus der Suppe.
5. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Kürbis, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und anbraten, bis alle Zutaten etwas Farbe genommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Anschließend mit gerade so viel Gemüsebrühe ablöschen, dass das Gemüse ca. 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Brühe aufkochen.
7. In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Etwas vom Koriander zum Suppenansatz geben.
8. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
9. Zuletzt die Kokosmilch einrühren und einmal kurz aufkochen.
10. Mit dem Pürierstab die Suppe gut durchmischen und abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller oder Suppenschalen anrichten, mit einem Spritzer Kürbiskernöl und frischem Koriander bestreuen und schön heiß servieren.

Pro Portion: 310 kcal/ 1300 kJ
11 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 28 g Fett