



Asiatische Kürbissuppe

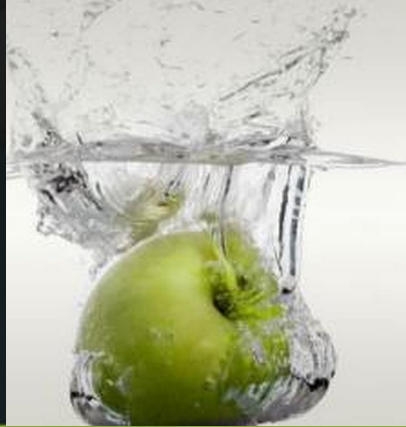
Zubereitung: 20 Min. / Kochzeit ca. 30 Min.

Schwierigkeit: Leicht



Zutaten für 4-5 Personen für eine Vorspeise, bei einer Hauptspeise 3-4 Personen

- 1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis
- 2-3 Karotten
- 1 Stange Zitronengras
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1-2 cm frischer Ingwer
- 1/2 Limette gepresst
- Abrieb einer 1/2 Limette
-
- 1,5 l Gemüsebrühe (gibt's ganz rein von Alnatura z. B.!)
- 200 ml Kokosmilch
- 1-2 Orangen gepresst als Saft (je nach Größe)
- 1TL Kokosöl



Zum Würzen:

- Meersalz
- Frischer Pfeffer
- Curry
- Curcuma
- rote Paprika
- 1 Prise Chili-Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Koriander

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer in kleine Würfel schneiden, Zitronengras an der Wurzel weich klopfen und in Streifen einschneiden, sodass eine Art Fächer entsteht.
2. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden.
3. In einem großen Kochtopf Zwiebel anrösten, bis diese nicht mehr glasig ist, Kokosöl dazu geben und kurz rösten, Ingwer dazu geben und alle Gemüsezutaten in den Topf geben. Bevor alles umgerührt wird, mit Salz, Pfeffer, Curcuma, ausreichend Curry, Paprika, Chili, Muskat-Abrieb, Korianderwürzen, alles kräftig umrühren. So entsteht ein tolles Röstaroma. Dann erst mit der Brühe aufgießen.
4. Zitronengras als Ganzes in den Kochtopf geben, alles aufkochen lassen und auf halber Flamme 10 Minuten weiterköcheln. Ohne Umrühren.
5. Jetzt Kokosmilch und Orangensaft hinzufügen und nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen. Der Gabelstichtest gibt Info, ob Kürbis / Karotte weich genug gekocht ist zum Pürieren.
6. Bevor die Suppe püriert wird, Zitronengras herausnehmen und anschließend ohne dieses alles gut durch pürieren, bis eine sämige Suppe entsteht.
7. Ggf. nochmals mit Salz / Pfeffer nachwürzen. Ganz zum Schluss wohl dosiert die Limette einträufeln lassen und mehrfach probieren. Die Limette gibt schnell eine intensive Säure, die auch leicht einmal zu viel sein kann. Lieber vorsichtig ergänzen und Stück für Stück dazu geben.

Für das Topping frischen Pfeffer, 1 TL geröstete Kürbis-Kerne, Kürbis-Öl und ein paar Spritzer Kokosmilch fürs Auge.

Die Suppe schmeckt auch wunderbar 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt noch und zieht gut nach. Sie kann auch portionsweise gut eingefroren werden.

Wer eine Einlage möchte, kann Hähnchenstreifen, Entenbrust oder Lachs kurz anbraten und als weiteres Topping und Eiweißquelle dazu geben.

An guad´n!