



# Kürbissuppe asiatisch

Der Hokkaido-Kürbis eignet sich wunderbar für Suppen. Neben der klassischen Kürbissuppe ist auch die Variante mit Kokosmilch, Ingwer und Curry sehr beliebt. Orangensaft gibt der Suppe etwas exotische Frische.

Für 4 Portionen  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Pro 100 g:  
820 kJ / 180 kcal  
F: 12 g, davon 3 g gesättigte Fettsäuren, K: 6 g,  
davon 3 g Zucker, E: 16 g, Salz: 0,17 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

800 g Hokkaido  
200 g Möhren  
100 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (25-50 g nach Belieben)  
400 g Saftorangen  
1 Zitrone  
½ Bund Petersilie  
400 ml Kokosmilch

## Zutaten aus dem Vorrat:

1 EL Currypulver  
1 Prise Chilipulver  
1 EL Butter oder Kokosöl  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Kürbis waschen, vierteln, entkernen, mit Schale in grobe Stücke schneiden. Möhren putzen, in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch häuten und fein würfeln.
3. Curry und Chilipulver bereitstellen.
4. Orangen und Zitrone auspressen.
5. Petersilie fein hacken.
6. In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch in Butter oder Kokosöl anschwitzen, Kürbis- und Möhrenwürfel hinzufügen, kurz anrösten. Ingwer, Curry, Chili, Orangensaft, Zitronensaft, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben, einmal aufkochen lassen und bei geschlossenem Topf unter gelegentlichem Rühren 25 min. köcheln lassen.
7. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Sojasauce unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit Petersilie servieren.

## Tipps

Etwas Zitronen- oder Orangenschale an die Suppe reiben oder mit einem Zestenreißer etwas Schale in Streifen abreißen und zur Suppe geben.

Gut schmeckt die Suppe auch mit Koriandergrün.