

Scharfe Kürbis-Suppe

Für 4 Personen

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

Den Kürbis waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln.

Den Ingwer schälen und klein schneiden.

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.

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.

Anschließend mit gerade so viel Gemüsebrühe ablöschen, dass das Gemüse 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Brühe aufkochen.

In der Zwischenzeit Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Etwas vom Koriander zum Suppenansatz geben.

Die Suppe bei mittlerer Hitze 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Zuletzt die Kokosmilch einrühren und einmal kurz aufkochen.

Mit dem Pürierstab die Suppe gut durchmixen und abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller oder Suppenschalen anrichten, mit einem Spritzer Kürbiskernöl und frischem Koriander bestreuen und schön heiß servieren.

Andrea Safidine am 11. November 2024