Kürbissuppe mit Ingwer & Kokos

Suppen · 4 Portionen · Arbeitszeit 10 Min. · Gesamtzeit 35 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 15–20 g frischer Ingwer, in Scheiben
- 20 g Öl
- 800 g Hokkaido-Kürbis, entkernt, mit Schale in Stücken
- 500 g Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpaste
- 200 g Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Chiliflocken
- 1 Spritzer Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und nach unten schieben.
2. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
3. Kürbis zugeben und **5 Sek./Stufe 5** grob zerkleinern. Wasser und Brühpaste zugeben und **20 Min./100°C/Stufe 1** garen.
4. Kokosmilch zugeben. Messbecher einsetzen und **1 Min./Stufe 4–8** pürieren, dabei die Stufe langsam erhöhen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Limettensaft abschmecken.

> **Tipp:** Mit gerösteten Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl servieren. Hokkaido muss nicht geschält werden.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://tm5-rezepte.de/