

Hier und heute



Kürbissuppe mit Ingwer

Kürbissuppe ist der Klassiker im Herbst! Egal ob als Hauptspeise oder als Vorsuppe - sie passt immer. Koch Fabian Timmer zaubert aus einem Hokkaido-Kürbis nicht irgendeine Suppe, sondern eine gesunde Variation mit Ingwer.

Rezept

Kürbissuppe mit Ingwer

von Fabian Timmer, für vier Personen

Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
- 1 Stück Ingwer, ca. 5 cm lang
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- 200 ml Mango-Püree
- 50 ml süße Chilisauce
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Currypulver

Zubereitung

Den Kürbis halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in walnussgroße Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Kürbisstücke mit Olivenöl, süßer Chilisauce, gewürzt mit Salz und Pfeffer zusammen mit dem Ingwer in eine Auflaufform geben, abdecken und bei 160 °C Umluft im Backofen ca. eine Stunde garen.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in einem Topf in der Butter glasig anbraten. Mit Currypulver bestäuben und kurz mitrösten lassen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und die Kokosmilch sowie das Mango-Püree hinzugeben. Circa 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Die gegarten Kürbisstücke in einen Mixer geben, den Fond hinzugießen und fein mixen. Auf Wunsch durch ein Sieb passieren.

Die Suppe noch einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps:

- Den Ingwer kann man ganz einfach mit einem Löffel schälen
- Hokkaido Kürbis eignet sich sehr gut, da man ihn nicht schälen muss
- Durch Weglassen der Butter wird die Suppe vegan
- Tipp zum Anrichten: In einem kleinen, ausgehöhlten Kürbis servieren