Rezept

Fruchtige Kürbiscremesuppe

Ein Rezept von Fruchtige Kürbiscremesuppe, am 16.06.2025

Zutaten

250 g	Kürbisfruchtfleisch
1	rote Zwiebel
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	gemahlener Koriander
1/2	reife Mango (225 g)
1 EL	Rapsöl
100 ml	Kokosmilch
	Cayennepfeffer
15 g	Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Das Kürbisfleisch würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Öl in einem hohen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten und mit einer Schaumkelle herausheben. Kürbis und drei Viertel der Mangowürfel im Bratöl andünsten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen die Sonnenblumenkerne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Suppe pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander nochmals abschmecken. Die restlichen Mangowürfel und Zwiebeln darin erhitzen. Die Suppe mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.