

Rezept

Kürbis-Kokos-Chili-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Kokos-Chili-Suppe, am 13.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1 Stück Kürbis (etwa 700 g) | 1 Stängel Zitronengras |
| 2 rote Chilischoten | 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm) |
| 2 TL Koriandersamen | 2 EL Öl |
| $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) |
| 2 EL Limettensaft | Salz |
| 4 Stängel Koriandergrün | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen und die Kerne mit den Fasern entfernen. Das Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Zitronengras waschen, putzen und sehr fein hacken. Die Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Den Koriander in einem Topf ohne Fett anrösten, bis er würzig duftet. In den Mörser geben und grob zerstoßen. Das Öl im Topf erhitzen und den Kürbis mit Zitronengras, Chili und Ingwer darin kurz andünsten.
3. Den Kürbis mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Die Suppe mit dem Stabmixer im Topf pürieren, mit Limettensaft und Salz abschmecken. Den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Korianderblättchen mit dem gerösteten Koriander auf die Suppe streuen und servieren.