

Rezept

# Kürbis-Kokos-Suppe mit Garnelen

Ein Rezept von Kürbis-Kokos-Suppe mit Garnelen, am 10.06.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 3 cm)                                  | <b>1</b> Zwiebel                              |
| <b>1</b> rote Chilischote   | <b>700 g</b> Kürbis (ca. 500 g Kürbisfleisch) |
| <b>4 EL</b> Olivenöl  | <b>2 EL</b> scharfes Currypulver              |
| <b>1 Dose</b> ungesüßte Kokosmilch (400 g Inhalt)                 | ½ l Gemüsebrühe                               |
| <b>12</b> frische Riesengarnelen (ersatzweise aufgetaute TK-Ware) | <b>2</b> Knoblauchzehen                       |
| Pfeffer   | Salz  |
|   | Schaschlikspieße                              |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, putzen, entkernen und winzig klein würfeln. Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen. Kürbisfleisch 1 cm klein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Ingwer, Zwiebel und Chilischote darin 2-3 Min. andünsten. Kürbis dazugeben und weitere 4 Min. dünsten. Currypulver einrühren und kurz anschwitzen. Kokosmilch und Brühe dazugießen. Zum Kochen bringen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. sanft kochen lassen.
3. Inzwischen die Garnelen schälen, dabei die Schwanzflosse dran lassen; Garnelen waschen und trocken tupfen. Je 3 Stück auf 1 Schaschlikspieß stecken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelenspieße und Knoblauch hineingeben und die Spieße darin von jeder Seite 1 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen.
4. Aus der Suppe 4 EL Kürbisfleisch entnehmen und beiseitestellen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiswürfel wieder hineingeben. Suppe mit je 1 Garnelenspieß anrichten.