

Rezept

Kürbis-Papaya-Suppe mit Obatzda-Röstbrot

Ein Rezept von Kürbis-Papaya-Suppe mit Obatzda-Röstbrot, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Suppe:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)	200 g Möhren
½ Papaya (ca. 250 g)	1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
2 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL vegetarische rote Thai-Currypaste
600 - 700 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch
1 - 2 EL Limettensaft	Salz

Für die Obatzda-Brote:

1 Frühlingszwiebel	½ Bund Koriandergrün
100 g nicht zu kräftiger Camembert	1 EL weiche Butter
1 TL Chiliflocken	4-8 dünne Scheiben Ciabatta oder Baguette

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe den Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und das Kürbisfleisch grob würfeln. Die Möhren putzen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Die Papaya schälen, entkernen, dabei die Kerne aufbewahren, und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Die Currypaste hinzufügen und kurz mitdünsten. 600 ml Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugießen, Kürbis, Möhre, Papaya und etwas Salz mit in den Topf geben. Die Suppe aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Während die Suppe kocht, für die Obatzda-Brote die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und grob hacken. 1 EL Papayakerne hacken. Den Camembert in kleine Würfel schneiden und mit der Butter zerdrücken. Frühlingszwiebeln, Koriandergrün, Papayakerne und Chiliflocken untermischen.
4. Die fertige Suppe pürieren. Falls sie zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe untermischen, und alles mit Limettensaft und Salz abschmecken. Die Suppe abgedeckt warm halten.

5. Die Obatzda-Brote fertigstellen: Dazu den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Brotscheiben auf einem Backblech verteilen und kurz im heißen Ofen (obere Mitte) knusprig rösten. Die Brote herausnehmen, mit dem Obatzda bestreichen und im Ofen 30-60 Sek. überbacken, bis der Obatzda zerläuft. Die Suppe in Schalen füllen und die Obatzda-Brote dazu servieren.