

Rezept

Kürbissuppe Indian Style

Ein Rezept von Kürbissuppe Indian Style, am 01.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Stück Kürbis (z. B. Butternutkürbis, etwa 600 g) | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm) |
| 2 EL Ghee (indisches »Butterschmalz«, ersatzweise normales Butterschmalz) | 2-3 TL Currypaste (z. B. indische Garam-Masala-Paste) |
| 400 ml Kokosmilch | 600 ml Gemüsebrühe |
| feines Meersalz | 2 EL braune Senfkörner |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Kürbis zunächst in Spalten schneiden und die Kerne entfernen, dann erst schälen - so geht es am leichtesten. Wem das Schälen zu viel Arbeit ist, der wählt einfach eine Kürbissorte, die nicht geschält werden muss (beispielsweise der Hokkaido). Das Kürbisfleisch in grobe Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken (oder reiben). Ghee bei mittlerer Hitze in einem großen Topf zerlassen. Darin Zwiebel und Knoblauch glasig werden lassen, dann die Kürbiswürfel mit in den Topf geben. Ingwer und Currypaste untermischen und kurz anrösten, bis einen deren Aroma in der Nase kitzelt.
3. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sich die Kürbisstücke leicht mit einer Gabel zerdrücken lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz abschmecken.
4. Die Senfkörner ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie anfangen zu knistern, dann auf die fertige Kürbissuppe geben. Am besten mit Fladenbrot und Sauerrahm servieren.