Rezept

Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Zitronenmelisse

Ein Rezept von Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Zitronenmelisse, am 26.04.2024

Zutaten

1 Bund	Koriandergrün (ca. 50 g)
4	Frühlingszwiebeln
1 kg	Hokkaido-Kürbis
1 Stange	Lauch
200 g	Kokosmilch (ersatzweise Sahne)
1 Bund	Zitronenmelisse (ca. 10 g)
4 Stängel	Zitronengras
	Salz
3	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 EL	Butter
1	Limette
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 14 g F, 8 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Vom Zitronengras die trockenen Anteile und den Strunkansatz entfernen. Die Stängel mit dem Rücken eines großen Messers aufschlagen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Das Weiße sowie das helle Grün in feine Ringe schneiden.

2. Die vorbereiteten Zutaten mit etwas Salz und 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und in ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze und aufgelegtem Deckel eine Brühe kochen. Inzwischen den Kürbis waschen, entkernen. Die Kartoffeln schälen und mit dem Kürbis in kleine Stücke schneiden. Den Lauch der Länge nach aufschneiden, waschen, putzen und in Ringe schneiden.

3. Brühe durch ein Sieb in ein anderes Behältnis gießen. Im Topf die Butter zerlassen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. dünsten. Kürbis und Kartoffeln zugeben, kurz anbraten. Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen.

4. Limette halbieren, den Saft auspressen. Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Am Ende der Garzeit die Suppe mit dem Pürierstab cremig fein pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Zitronenmelisse unterrühren. Die Suppe ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren mit der restlichen Zitronenmelisse bestreuen.