Rezept

Kürbis-Kokos-Suppe mit Croûtons

Ein Rezept von Kürbis-Kokos-Suppe mit Croûtons, am 02.06.2025

Zutaten

Für die Suppe:

1	Hokkaido-Kürbis (500 g)
1 Stück	Ingwer (3 cm lang)
3 EL	Olivenöl
	Meersalz
¼ TL	Zimtpulver
750 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Zitronensaft
¼ Bund	Petersilie
1	mittelgroße Zwiebel
1 Stück	Kurkuma (2 cm lang)
3 EL	Tomatenmark
½ TL	edelsüßes Paprikapulver
2	Lorbeerblätter
1 Dose	Kokosmilch (400 g)
5 EL	Kürbiskerne
4 EL	Kürbiskernöl

Für die Croûtons:

2 Scheiben	Dinkelbrot (z. B. Sauerteigbrot)
	Meersalz
3 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für die Suppe den Kürbis unter fließendem Wasser abbürsten und halbieren. Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen. Die Hälften zuerst in grobe Spalten, dann in große Würfel schneiden. Zwiebel, Ingwer und Kurkuma schälen und fein würfeln.

2. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Kürbis, Zwiebel, Ingwer, Kurkuma und Tomatenmark darin andünsten. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zimt und Lorbeerblätter zugeben und mitdünsten. Brühe zugießen, bis der Kürbis bedeckt ist. Alles zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Kokosmilch zugießen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Zuletzt den Zitronensaft einrühren.

3. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab oder im Standmixer sehr fein pürieren. Ist die Suppe zu dick, mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe verdünnen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zimt abschmecken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Mit 1 Prise Salz würzen, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

4. Für die Croûtons die Brote in 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Würfel darin rundum goldgelb rösten. Mit 1 Prise Salz würzen und auf Küchenpapier entfetten.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Suppe in vier Schalen anrichten. Mit Croûtons, Kürbiskernen und Petersilie bestreuen, mit je 1 EL Kürbiskernöl beträufeln und servieren.