

Rezept

Mango-Kürbis-Suppe

Ein Rezept von Mango-Kürbis-Suppe, am 10.06.2026

Zutaten

400 g Muskatkürbis (ungeputzt ca. 550 g) oder Hokkaidokürbis	1 reife Mango
1 rote Chilischote	2 Zwiebeln
4 Kaffir-Limettenblätter	30 g Butter
200 ml Kokosmilch	700 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Sternanispulver	Salz
	1 Prise Ingwerpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis entkernen, schälen und würfeln (Hokkaidokürbis nicht schälen, die Schale gründlich säubern). Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Chili aufschneiden, entkernen und klein schneiden.
2. Die Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Limettenblätter, Chili und Kürbis hinzufügen und 2-3 Min. mit andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen lassen und 5 Min. leise kochen. Drei Viertel der Mango und die Kokosmilch hinzufügen und weitere 6-8 Min. kochen. Die Limettenblätter entfernen und alles gut pürieren. Mit Salz, Sternanis und Ingwer abschmecken, mit den übrigen Mangowürfeln servieren.