

Rezept

Reis-Kürbis-Suppe

Ein Rezept von Reis-Kürbis-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

120 g Langkornreis	700 g Butternuss-Kürbis
4 EL Rapsöl	1 l Gemüsefond (Glas)
4 Stängel Thai-Basilikum (Horapa)	1/2 Bund Koriandergrün
1 Stück Ingwer (5 cm lang)	2 TL Palmzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)
4 EL Hoisinsauce	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 11 g F, 5 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Reis in einer Schüssel in kaltem Wasser waschen, abgießen und abtropfen lassen. Dann im Blitzhacker sehr fein hacken. Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Reis und Kürbis darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anschwitzen. Fond und 400 ml Wasser zugießen und abgedeckt bei schwacher Hitze 30-40 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Inzwischen Basilikum und Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Ingwer schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ingwerscheiben darin bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.
3. Die Suppe mit Zucker, Hoisin-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken. In vier Schalen anrichten, den frittierten Ingwer darauf verteilen, mit Basilikum und Koriandergrün bestreuen und servieren.