

Rezept

Thai-Kürbis-Suppe

Ein Rezept von Thai-Kürbis-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

ca. 700 g Kürbis (z. B. Hokkaidokürbis)	5 Kaffirlimettenblätter
2 Zwiebeln	2 EL Sonnenblumenöl
1 1/2 EL rote Thai-Currypaste	600 ml Hühnerbrühe
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)	1-2 EL Fischsauce
1 EL Zucker	2 EL Limettensaft
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, Kerne herauschaben und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Limettenblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Dabei die dicke Blattrippe entfernen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Currypaste unter Rühren 30 Sek. darin anrösten. Das Kürbisfleisch einrühren und 2 Min. anbraten. Brühe und Kokosmilch angießen, Limettenblätter und Fischsauce zugeben. Alles bei mittlerer Hitze 20-25 Min. sanft kochen lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Zucker, Limettensaft und etwas Salz abschmecken.