

Rezept

Thai-Kürbistopf

Ein Rezept von Thai-Kürbistopf, am 08.12.2025

Zutaten

300 g Hokkaidokürbis	1 Möhre
1 kleine Pastinake (ca. 200 g)	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (walnussgroß; ca. 50 g)
½ rote Chilischote	3 EL Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch
50 g Kürbiskerne	½ Bund Koriandergrün
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal

Zubereitung

1. Den Hokkaido waschen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch erst in Spalten, dann in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Möhre und die Pastinake schälen, putzen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel vierteln und beides in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, Chili putzen und waschen. Beides fein hacken.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili darin 2 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Dann das Gemüse dazugeben und weitere 2 Min. anbraten. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch angießen, aufkochen und die Suppe 10-15 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.
3. Inzwischen die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Das Koriandergrün kalt abrausen und trocken schütteln, die Blätter und die feinen Stängel hacken. Nun die Suppe mit Limettensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbistopf auf zwei Teller verteilen, mit Koriandergrün und Kürbiskernen bestreuen und genießen.