

Rezept

Vegane Ananas-Kürbis-Cremesuppe

Ein Rezept von Vegane Ananas-Kürbis-Cremesuppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 Hokkaidokürbis (ca. kg)	2 Zwiebeln
30 g Ingwer	300 g Ananasfruchtfleisch
2 EL Öl	1 EL gelbe Thai-Currypaste
400 g Kokosmilch	Salz
1 Bio-Limette	2 EL grob gehacktes Koriandergrün (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis putzen, waschen und halbieren. Die Kerne herausschaben und den Kürbis grob würfeln. Zwiebeln und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Ananas ebenfalls würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Currypaste und Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Ananas, Kokosmilch und ½ l Wasser zugeben, leicht salzen.
3. Die Suppe aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 12 - 15 Min. köcheln lassen.
4. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Limettenschale zur Suppe geben und diese mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Limettensaft abschmecken. Nach Belieben mit Koriandergrün bestreuen und servieren.