

Rezept

Veganes Kürbis-Kokos-Süppchen

Ein Rezept von Veganes Kürbis-Kokos-Süppchen, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Hokkaidokürbis	2 Zwiebeln
Gewürzmischung (siehe Rezept-Tipp)	2 EL neutrales Pflanzenöl
500 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
2 nicht zu große Bananen	100 ml Bananensaft
1-2 EL Zitronensaft	Salz
Agavendicksaft	Chilifäden zum Garnieren (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen und putzen, dabei Stiel- und Blütenansätze entfernen. Den Kürbis halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Gewürzmischung vorbereiten.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten. Den Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Die Gewürzmischung hinzufügen und kurz heiß werden lassen. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch angießen, alles zum Kochen bringen und die Suppe bei schwacher bis mittlerer Hitze 9 Min. köcheln lassen. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und nach 5 Min. dazugeben.

3. Den Bananensaft und 1 EL Zitronensaft dazugeben und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit etwas Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen und mit Salz, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit Chilifäden garnieren und servieren.