

Rezept des Monats: Oktober

Cremige Butternut-Kürbissuppe

Benötigte Zutaten:

1. 1 Esslöffel Kokosöl oder Avocadoöl
2. 2 mittelgroße Schalotten, fein gewürfelt
3. 2 Knoblauchzehen, gehackt
4. ,5 Kilogramm Butternut-Kürbis, geschält und gewürfelt
5. 1 Prise Meersalz
6. Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
7. 1,5 Esslöffel Currypulver
8. 0,25 Teelöffel gemahlener Zimt
9. 400 Milliliter Leichte Kokosmilch
10. 500 Milliliter Gemüsebrühe
11. bis 3 Esslöffel Ahornsirup
12. 1 bis 2 Teelöffel Chili-Knoblauch-Paste, optional
13. Geröstete Kürbiskerne, zum Garnieren
14. Vollfette Kokosmilch, zum Garnieren



Anleitung Schritt Für Schritt:

1. Einen großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch zugeben. Unter regelmäßigem Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind.
2. Butternut-Kürbiswürfel in den Topf geben und mit Meersalz, Pfeffer, Currypulver sowie Zimt bestreuen. Alles gut vermengen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 4 Minuten garen, gelegentlich umrühren.
3. Kokosmilch, Gemüsebrühe sowie Ahornsirup und optional Chili-Knoblauch-Paste einrühren.
4. Die Mischung aufkochen, dann die Hitze reduzieren, abdecken und 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
5. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Bei Mixer-Zubereitung die Suppe zurück in den Topf geben.
6. Nach Belieben weiteres Currypulver, Salz oder Süße einrühren. Noch einmal wenige Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen.
7. Die Suppe in Schalen verteilen und mit gerösteten Kürbiskernen sowie einem Schuss vollfetter Kokosmilch garnieren.

Nützliche Hinweise:

01 - Die Mengen von Ahornsirup und Chili-Knoblauch-Paste können je nach Geschmack angepasst werden.

02 - Kürbis durch vorheriges Rösten im Ofen intensivieren das Aroma.

03 - Reste halten sich abgedeckt im Kühlschrank 3–4 Tage oder eingefroren bis zu einem Monat.