

Kürbissuppe mit Kokosmilch und Erdnusscurry

Kann es einen schönen Herbst ohne eine herrliche Kürbissuppe geben? Ich denke nein! Und man kann Kürbissuppe und so vielen verschiedenen Variationen zubereiten. Diese hier ist mit Kokosmilch gemacht sowie mit roter Currypaste und Erdnussmus verfeinert. Das Ergebnis wird Euch umhauen! Sie schmeckt fantastisch cremig fein und hat eine leicht scharfe, exotische Note. Um den Geschmack abzurunden, rühre ich etwas erfrischenden Pflanzenjoghurt in die heiße Suppe ein und bestreue sie mit Frühlingszwiebeln. Und da ich ja weiß, dass es eben so viele Koriander-Liebhaber wie -Verächter gibt, wird der Koriander nur optional in dieser Suppe verwendet. Ihr könnt ihn also ersatzlos streichen, wenn Ihr wollt. Ihr liebt Koriander? Umso besser, gebt reichlich davon hinzu! Die Suppe schmeckt mit oder ohne Koriander bombastisch. Ich bin schon ganz gespannt, wie Euer Feedback zu dieser Kürbissuppen-Variation sein wird. Mehr will ich an dieser Stelle jetzt gar nicht sagen. Eben noch habe ich das letzte bisschen Suppenrest direkt aus dem Topf gekratzt, diesen Beitrag fertig gestellt und jetzt werde ich noch ein wenig den goldenen Herbst draußen genießen! Bis ganz bald, macht es gut - Eure Lea.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

- 600-650 g Hokkaido-Kürbis (Gewicht mit Schale aber ohne Kerne/ entspricht einem kleinen Kürbis mit ca. 780 g)
- 1 kl. Apfel (kann entfallen, sorgt aber für eine schöne Säure)
- 50-80 g Zwiebeln
- 20-25 g frischer Ingwer
- 1 EL Pflanzenöl (z.B. Sojaöl)
- 1 kl. EL vegane rote Currypaste (nach individuellem Schärfe-Empfinden dosieren)
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 1-2 EL Erdnussmus (ich nehme 2 EL :-))
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 Limette
- 1 EL Sojasoße
- Chiliflocken oder Cayennepfeffer (oder normaler Pfeffer)

Für das Topping

- 20g ungesalzene Erdnüsse
- 1 EL ungesüßter Kokos- oder Sojajoghurt pro Portion
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- Wer mag, kann frischen Koriander unterrühren und die Suppe damit garnieren

Zubereitung

Hokkaido-Kürbisstück waschen, entkernen und ungeschält würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln, Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Ingwer mit einem Löffel schälen. 1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin kurz glasig dünsten. Die Kürbisstücke dazu geben und kurz mitanbraten. 1 EL rote Currypaste untermischen, ebenfalls kurz mit anbraten und die Zutaten mit 400 ml Wasser aufgießen. Den geschälten Ingwer mit einer Reibe aufreiben und dazu geben. Zutaten rund 5 Minuten köcheln lassen. Nach etwa 5 Minuten Kochzeit, die Apfelstücke, 1-2 EL Erdnussmus und 400ml Kokosmilch dazu geben. Gut umrühren. Suppe mit 1 TL Kurkuma, 1 kl. TL Kreuzkümmel sowie 1 EL Sojasoße und Chiliflocken würzen. Suppe nun ganz sanft nochmals 12-15 Minuten sachte vor sich hin köcheln lassen. Anschließend Suppe mit einem Schneidstab pürieren und mit Sojasoße und Limettensaft abschmecken. Wer möchte, wäscht und hackt etwas frischen Koriander und rührt ihn in die Suppe. Die Suppe kann nach individueller Vorstellung mit Wasser gestreckt werden. Wer es scharf mag, kann die Suppe auch noch mit roter Chilipaste nachwürzen. In einer Pfanne ohne Fett ca. 20 g Erdnüsse goldbraun anrösten und anschließend hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. Suppe auf Schalen aufteilen. In jede Portion 1 EL Kokosjoghurt (oder einen anderen Pflanzenjoghurt) einrühren. Suppe mit den gehackten Erdnüssen sowie Frühlingszwiebeln und Chiliflöckchen bestreut genießen.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Ofen-Nudeln](#)
- [Warmes, aromatisches Kürbis](#)
- [Happy Halloween](#)