



Kürbissuppe mit Kokosmilch und Erdnusscurry

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen vegane Kürbissuppe

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 (ca. 30 Minuten Zubereitungszeit)

1. Hokkaido-Kürbisstück waschen, entkernen und ungeschält würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln, Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Ingwer mit einem Löffel schälen.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. In einer Pfanne ohne Fett ca. 20 g Erdnüsse goldbraun anrösten und anschließend hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden.
6. Suppe auf Schalen aufteilen. In jede Portion 1 EL Kokosjoghurt (oder einen anderen Pflanzenjoghurt) einrühren. Suppe mit den gehackten Erdnüssen sowie Frühlingszwiebeln und Chiliflockchen bestreut genießen.