

Kürbissuppe mit Kokosmilch und orientalischen Gewürzen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Kapsel Kardamom
- Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ras el Hanout
- alternativ: Harissa
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz
- 200 ml Kokosmilch
- nach Geschmack: Chili
- 50 g Kürbiskerne
- etwas Kürbiskernöl

Hokkaido gut abwaschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Möhren und Süßkartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er Aroma entfaltet. Kardamomkapsel öffnen und die Samen herausnehmen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und zunächst, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Die Hälfte aller Gewürze in den Topf geben und etwas anrösten. Gemüse hinzufügen und gut mit dem Ansatz vermengen. Brühe angießen, bis alles knapp bedeckt ist. Kardamom und Salz dazugeben, dann die Gemüse etwa 15-20 Minuten weich kochen.

Kokosmilch hinzufügen und alles fein pürieren. Mit Kokosmilch und Brühe auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Suppe mit den restlichen Gewürzen und nach Geschmack mit Chili abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl servieren.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 02.10.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen