

Lieblingsrezept

Kürbis – Limetten – Suppe



Zutaten

- 1 Hokkaido oder Butternut Kürbis (ca. 500 g reines Fruchtfleisch)
- ½ Schlangengurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 40 g Ingwer, frisch
- 2-3 Limetten
- 1 EL (20 g) b*Kokosöl
- Salz
- Curry
- 100 ml weiß. Portwein o. Wermut
- 800 ml Gemüsebrühe
- 150 g b*Schmand
- 50 g b*Saure Sahne

Zubereitung

Das Kürbisfruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Knoblauchzehe und Zwiebel pellen und fein hacken. Ingwer gründlich waschen, $\frac{3}{4}$ in grobe Stücke schneiden, den Rest schälen und fein reiben.

Mit einem Sparschäler die Schale von einer Limette schneiden, eventuell anhaftende weiße Haut mit einem Küchenmesser abschaben. Von der anderen Limette die Schale fein abreiben. Den Saft von beiden Früchten auspressen (ca. 100 ml).

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel kurz darin anschwitzen, dann Kürbis, Gurke, Ingwer, Knoblauch und Limettenstreifen zugeben. Mit Salz und $\frac{1}{2}$ TL Curry würzen und 1-2 Minuten andünsten. Mit Portwein ablöschen und bei starker Hitze fast komplett einkochen lassen. Dann die Gemüsebrühe angießen und die Suppe bei halbgeschlossenem Deckel etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

50 g Schmand und die Saure Sahne mit dem Schneebesen aufschlagen und mit Limettensaft, Salz und etwas Curry abschmecken. Geriebenen Ingwer und geriebene Limettenschale mischen.

Limettenschale und Ingwerstücke aus dem Topf entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Den restlichen Schmand und ca. 3 EL Limettensaft hinzufügen, nochmals aufschäumen und eventuell mit Limettensaft, Salz und Curry abschmecken.

Die Suppe auf Portionsschalen oder Teller verteilen, jeweils mit einem Klecks der Schmand-Mischung und etwas Ingwer-Limette bestreuen und sofort servieren.



Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte

Da, wo es immer gut schmeckt.

bioladen ★