

18

Lieblingsrezepte aus dem AöL-Team



Giulia

Kürbis-Suppe mit Garnelen



Zum Rezept →

Kürbis-Suppe mit Garnelen: Zutaten

Für die Suppe:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 400 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 2 Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- ½ TL Chiliflocken
- 1 - 2 TL Limettensaft
- gemahlener Pfeffer
- Salz

Außerdem:

- 400 g Garnelen ohne Schale und Kopf (frisch oder aufgetaute Tiefkühlware)
- 1 EL Olivenöl
- nach Belieben Chiliflocken
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Kürbis-Suppe mit Garnelen: Zubereitung

1. **Hokkaido** waschen. Mit einem großen Messer auf einer festen Arbeitsplatte oder einem großen Küchenbrett vorsichtig halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne herausschaben. Kürbisfleisch in Spalten und dann in Stücke schneiden.
2. **Kartoffeln** waschen, schälen, ebenfalls würfeln. **Schalotten** abziehen, fein würfeln.
3. In einem großen, weiten Topf 1 EL **Olivöl** erhitzen. Die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Kürbis- und Kartoffelwürfel hinzufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren mitbraten. **Currypulver** darüberstäuben und die **Gemüsebrühe** angießen. Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen, bis Kürbis und Kartoffeln schön weich sind. **Kokosmilch** angießen und die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Mit **Chiliflocken**, **Limettensaft**, **Pfeffer** und ein wenig **Salz** abschmecken.
4. **Garnelen** abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin unter Wenden von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten, bis sie eine rote Farbe und eine ganz leichte Bräune haben. Mit den Chiliflocken leicht bestreuen. Kürbissuppe auf Schalen verteilen und mit den Garnelen dekorieren. **Vollkornbrot** nach Belieben rösten und dazu reichen.