AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	50 Min.	Herbst	international

KOKOS-GARNELEN-SUPPE IM KÜRBIS



Rezept: eatsmarter.de, 5. 9. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Diese Kürbissuppe ist dank den gut harmonierenden Zutaten sehr schmackhaft. Eine Version für den Sonntag!

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Kürbis, mittelgrosser	4.5 dl	Gemüsebouillon
1	Karotte	2 dl	Kokosmilch
1	Pastinake	2 dl	Milch
1	Zwiebel	250 g	Garnelen
20 g	Ingwer	0.5 Bd	Koriander
2 Zehe	Knoblauch	0.5	Limette, Saft
1 EL	Sesamöl	1 Pr	Rohrzucker
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten.
2. Kürbis waschen und den Deckel abschneiden. Kerne entfernen, dann das Fruchtfleisch vorsichtig aushöhlen. Kürbisschale im Backofen bei 80° C warm stellen.
3. Karotte und Pastinake fein würfeln und zusammen mit dem Kürbisfleisch einige Min. mitdünsten. Dann Bouillon, Kokosmilch und Milch zugiessen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
4. Suppe fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Wasser zugeben. Die kalt gewaschenen Garnelen in die Suppe geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Zucker abschmecken. Suppe in die Kürbisse füllen und mit fein geschnittenem Koriander bestreuen.