Kürbissuppe mit Kokosmilch aus dem Thermomix

© Kürbissuppe mit Kokosmilch - Rezepte mit Herz

20 Min.

leicht

4 Pers.

SOS-Rezept: Ein echter Klassiker in nur 20 Minuten auf dem Tisch!

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**1**	Zwiebel
☐	**1**	kleine Stange Lauch
☐	**750 g**	Hokkaiodo Kürbis (entkernt)
☐	**1 EL**	Öl
☐	**1 TL, gehäuft**	Curry
☐	**500 g**	Wasser
☐	**2 TL**	Gemüpsebrlühepulver
☐	**1**	Orange ausgespresst
☐	**2 EL**	Kürbiskerne
☐	**200 g**	Kokosmilch (Dose)
☐	**4**	Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen. Mit Lauch und Kürbis (samt Schale) in Stücken in den Mixtopf geben und 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl und Curry zugeben und 3 Min./120°C (TM31®: Varoma)/Stufe 1 andünsten. Wasser, Gemüsebrühpulver oder -paste und Saft zugeben und alles 15 Min./100°C/Stufe 1 köcheln.
2. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. 3. Kokosmilch, bis auf 4 EL, in den Mixtopf geben und die Suppe 40 Sek./Stufe 9 fein pürieren, dabei langsam von Stufe 1 bis 9 hochschalten. Suppe mit Salz und Pfe er abschmecken. Mit Kürbiskernen und übriger Kokosmilch anrichten.

Auf der Suche nach noch mehr bunten Gemüsesuppen, die bei kleinen und großen Gourmets gut ankommen? Schnell gemixt und Löffel für Löffel den Körper und die Seele wärmen? Dann probiert mal diese drei:

- Maissuppe mit Würstchen
- Tomatensuppe mit Parmesan-Klößchen
- Erbsensuppe mit Garnelen

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 270 kcal – 12 g E – 16 g F – 20 g KH