

## 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

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	kleine Stange Lauch
<input type="checkbox"/>	<b>750 g</b>	Hokkaido Kürbis (entkernt)
<input type="checkbox"/>	<b>1 EL</b>	Öl
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL, gehäuft</b>	Curry
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>2 TL</b>	Gemüsebrühpulver
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Orange ausgespresst
<input type="checkbox"/>	<b>2 EL</b>	Kürbiskerne
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Kokosmilch (Dose)
<input type="checkbox"/>	<b>4</b>	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 Pfeffer 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