

Mango-Kürbis-Suppe aus dem Thermomix®



© Kürbissuppe - Rezepte mit Herz



30 min



leicht



4 Portionen

Klassische Kürbissuppe mit fruchtiger Note.

Wir lieben Mixen

- Wir machen eure Lieblingsrezepte thermomix-tauglich!

Leserin Gabriele Degenhardt hat uns im Rahmen der Aktion "Wir lieben Mixen" dieses wunderbare Rezept zugeschickt und wir haben es für den Thermomix umgeschrieben. So geht es jetzt noch einfacher und schneller!

Habt ihr auch ein so tolles Rezept, das ihr gerne im Thermomix zubereiten möchtet?

Dann schickt uns euer Rezept mit dem Stichwort "Wir lieben Mixen" an: rezeptemitherz@konstanzmedia.de

Dankeschön!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	500 g	Hokkaido-Kürbis
<input type="checkbox"/>	1	reife Mango
<input type="checkbox"/>	1	mittelgroße Zwiebel
<input type="checkbox"/>	2	Knoblauchzehen
<input type="checkbox"/>	20 g	Butter oder Margarine
<input type="checkbox"/>	800 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	2-3 TL	Gemüsebrühpaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	4	TK-Garnelenspieße
<input type="checkbox"/>	20 g	Sesamöl
<input type="checkbox"/>		Saft von 1/2 Zitrone
<input type="checkbox"/>	200 g	Crème fraîche
<input type="checkbox"/>	1-2 EL	mittelscharfer Senf
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Kurkuma
<input type="checkbox"/>		Petersilie nach Belieben

Zubereitung

1. Kürbis waschen, in grobe Stücke schneiden, Fasern und Kerne entfernen. Mango schälen und Fruchtfleisch vom Stein abschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel vierteln und mit Knoblauch im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Butter oder Margarine zufügen und 3 Min./120 °C (TM31: Varoma)/Stufe 1 andünsten.
2. Kürbis, Mango, Wasser und Gemüsebrühpaste in den Mixtopf geben. 5 Sek./Stufe 8 grob zerkleinern, anschließend 25 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Nach ca. 15 Min. Kochzeit separat Garnelenspieße abspülen und mit Küchenkrepp gut trockentupfen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelenspieße darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Crème fraîche in den Mixtopf geben und die Suppe 10 Sek./Stufe 10 aufsteigend pürieren. (Evtl. erneut 10 Sek./Stufe 10 aufsteigend pürieren, wenn die Suppe noch samtiger sein soll.) Mit Senf, Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Suppe auf 4 Teller verteilen, nach Belieben mit Petersilie garnieren und mit je 1 Garnelenspieß servieren.

Unser Tipp: Anstatt Garnelen passt ein Klecks Sahne oder Crème fraîche. Croûtons oder Grissini oder auch Satz-Spieße mit Huhn.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 425 kcal, 17 g E, 31 g F, 17 g KH

Kocht ihr auch unsere Heft-Rezept gerne nach?



Dann besucht uns doch einfach mal auf [Instagram](#) unter [@rezeptemitherz_magazin](#) und zeigt uns eure nachgekochten Rezepte mit dem Hashtag [#wirliebenmischen](#)

Wir sehen uns!