

Kürbis-Mango Suppe

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde

Zutaten für 6 Personen

500g Hokkaido Kürbis (ohne Kerne)
1 kleine Zwiebel
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 rote Chilischote
1 große reife Mango
2 EL Rapsöl
ca. 500ml Gemüsefond
400ml Kokosmilch
Salz (je nach Geschmack)
etwas Limetten- oder Zitronensaft

sowie für die Einlage
gemahlene Kürbiskerne zum
bestreuen und
steirisches Kürbiskernöl (falls gewünscht)



Zubereitung:

Für die Suppe Kürbisfleisch würfeln, Zwiebel schälen und ganz fein würfeln. Ingwer schälen, Chilischoten entkernen und beides fein schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln (beachte keine Fasern vom Mango Kern mit dem Fruchtfleisch übernehmen, lassen sich sehr schlecht pürieren).

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfelchen darin farblos anschwitzen. Ingwer, Chili und Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Fond und Kokosmilch aufgießen, Mangostücke dazugeben und offen köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel gar sind.

Anschließend mit dem Mixstab gut pürieren.

Mit Salz und etwas Limettensaft etwas würzen (beachte Suppe verfügt schon über sehr viel Geschmack)

Mit gemahlene Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Steirisches Kürbiskernöl als zusätzliche Beilage servieren.

Weinempfehlung:

Pinot Gris 2014, Domaine Fritsch, Elsass

Kochabend:

8. Nov, 2017 / Bruno