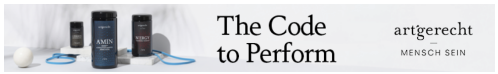


Wärmt von innen: asiatische Ingwer-Kürbissuppe

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
20	**30**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca 500 Gramm ohne Kerne)
- 1 kleine Süßkartoffel
- 400g Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Kokosöl
- 2 Scheiben Ingwer (ca 0,5cm dick)
- 750ml Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone
- 500ml Kokosmilch
- Chiliflocken
- Pfeffer
- Sojasauce
- 1 Bund Koriander



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

- Den Kürbis, die Zwiebel, die Süßkartoffel sowie die Möhren grob würfeln
- Das Kokosöl in einem Topf erhitzen
- Die Zwiebel zusammen mit den Chiliflocken scharf anbraten, das restliche Gemüse hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen
- Den Topf vom Herd nehmen, alles sorgfältig pürieren, bis eine cremige Suppe entstanden ist.
- Zitronensaft und Kokosmilch hinzugeben, erneut kurz aufkochen lassen
- Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken und mit gehacktem Koriander garnieren.

Tipp: es schmeckt besonders lecker, wenn man ein paar Garnelen hinzugibt!

© 2026 TIME2TRI GmbH