

KIC-Suppe: Kürbis-Ingwer-Curry-Suppe

ergibt ca. 1850 g cremig-scharfe Suppe

Zutaten

- 400 g netto Hokkaido-Kürbis
- 250 g netto Karotten (ca. 2 große)
- 400 g netto Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 50 g netto)
- 2 EL / 25 g Rapsöl
- 1250 ml Wasser
- 2 EL + 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 EL Currypulver (mittelscharf oder scharf, je nach Geschmack)
- 1 g netto Ingwer (1 x 1 cm) (oder doppelte Menge für diejenigen, die es schön scharf mögen)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- ¼ TL Salz

Zubereitung

- Kürbis (mit Schale) in grobe Würfel (ca. 2-3 cm) schneiden, dabei Stiel, Kerne und Weiches entfernen.
- Karotten und Kartoffeln mit Gemüsebürste und Wasser säubern. Karotten in Scheiben (ca. 5 mm) und Kartoffeln in kleine Würfel (ca. 1,5 cm) schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen (z. B. Stufe 6 von 9) und die Zwiebel ca. 2 Minuten darin glasig dünsten.
- In der Zwischenzeit Wasser im Wasserkocher erhitzen. Gemüsebrühepulver in eine große Schüssel geben, mit Wasser übergießen und verrühren.
- Kürbis, Karotten und Kartoffeln zu den Zwiebeln geben und ebenfalls anschwitzen.
- Currypulver einrühren.
- Gemüsebrühe hinzugeben und ohne Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Ingwer mit einem Teelöffel schälen, fein hacken.
- Ingwer, Pfeffer und Salz hinzugeben.
- Suppe mit dem Pürierstab pürieren.

Tipp: Zum Aufwärmen mit etwas Wasser verdünnen.

© Rezept von Diana Dammann

KIC-Suppe: Kürbis-Ingwer-Curry-Suppe

ergibt ca. 1850 g cremig-scharfe Suppe

Zutaten

- 400 g netto Hokkaido-Kürbis
- 250 g netto Karotten (ca. 2 große)
- 400 g netto Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 50 g netto)
- 2 EL / 25 g Rapsöl
- 1250 ml Wasser
- 2 EL + 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 EL Currypulver (mittelscharf oder scharf, je nach Geschmack)
- 1 g netto Ingwer (1 x 1 cm) (oder doppelte Menge für diejenigen, die es schön scharf mögen)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- ¼ TL Salz

Zubereitung

- Kürbis (mit Schale) in grobe Würfel (ca. 2-3 cm) schneiden, dabei Stiel, Kerne und Weiches entfernen.
- Karotten und Kartoffeln mit Gemüsebürste und Wasser säubern. Karotten in Scheiben (ca. 5 mm) und Kartoffeln in kleine Würfel (ca. 1,5 cm) schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen (z. B. Stufe 6 von 9) und die Zwiebel ca. 2 Minuten darin glasig dünsten.
- In der Zwischenzeit Wasser im Wasserkocher erhitzen. Gemüsebrühepulver in eine große Schüssel geben, mit Wasser übergießen und verrühren.
- Kürbis, Karotten und Kartoffeln zu den Zwiebeln geben und ebenfalls anschwitzen.
- Currypulver einrühren.
- Gemüsebrühe hinzugeben und ohne Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Ingwer mit einem Teelöffel schälen, fein hacken.
- Ingwer, Pfeffer und Salz hinzugeben.
- Suppe mit dem Pürierstab pürieren.

Tipp: Zum Aufwärmen mit etwas Wasser verdünnen.

© Rezept von Diana Dammann