

Kürbissuppe mit Scampi - asiatisch

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel	1/2 bis 1 TL Zimt
1 kg Butternut Kürbis	2 TL Agavensirup
2 cm Ingwer	Sojasauce
2 EL + 1 TL Kokosöl	Salz
3 EL rote Thai-Currypaste	1/2 Bund Koriander
800 ml Kokosmilch	4 EL Kürbiskerne
200 ml Wasser	etwas Kürbiskernöl
Saft von 1 Limette	500 g Scampi
1 Knoblauchzehe, gehackt	

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Den Kürbis halbieren, das Fruchtfleisch entfernen und im Ofen ca. 45 bis 60 Min. weich garen (je nach Größe). Wenn die Ränder des Kürbisses braun werden, ist er weich. Den Kürbis kann man nun ganz einfach von der Schale befreien. Anschließend den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und grob hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Currypaste und den Ingwer hinzugeben und anrösten. Dann den Kürbis dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten.

Mit der Kokosmilch und dem Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Die Suppe glatt pürieren und den Limettensaft, eine Prise Rosenpaprika, den Zimt und den Knoblauch unterrühren. Mit Sojasauce und Salz abschmecken.

Die Scampi mit einem TL Kokosöl in einer Pfanne braten. Anschließend pfeffern und salzen.

Die Scampis in die Suppe geben und die Suppe mit etwas Kürbiskernöl, Kürbiskernen und gehacktem Koriander garnieren.

Tipp:

Wenn man den Kürbis im Backofen zubereitet, entfalten sich die Aromen besonders gut. Wenn es einmal schnell gehen soll, kann man sich diesen Schritt aber auch sparen und den Kürbis in der Kokosmilch ca. 20 Minuten weich kochen.

Den Kürbis kann man, wie oben beschrieben, schon frühzeitig im Ofen vorbereiten und dann kleinschneiden.

So kann man jeden Kürbis vorbereiten und für diverse Kürbis-Rezepte verwenden.