



Home > Aktuelles > Köstliche Kürbis-Kokos-Suppe für 4 Personen

*Eine Rezeptidee aus der Zentralküche*

## Köstliche Kürbis-Kokos-Suppe für 4 Personen

Im Herbst schenkt uns die Natur noch einmal eine große Gemüse-Auswahl. Vor allem Wurzelgemüse und Kohl haben jetzt Hochsaison - und natürlich der Kürbis. Hier findest du ein leckeres Rezept mit dem beliebten Herbstgemüse. Viel Spaß beim Nachkochen!

Der Kürbis ist das Herbstgemüse schlechthin. Kein anderes Lebensmittel verbinden wir so mit dieser Jahreszeit. Die orange Melonenfrucht schmeckt nicht nur sehr lecker, durch seine Vitamine und wertvollen Inhaltsstoffe ist Kürbis auch noch ausgesprochen gesund. Du kannst ihn süß oder herzhaft zubereiten. Der Küchenchef der Zentralküche, Daniel Freisen, hat ein köstliches Rezept für dich herausgesucht. Diese Suppe kannst du sehr einfach nachkochen. Schon nach 30 Minuten ist sie fertig.



### Zutaten:

- 800 g Kürbis (Hokkaido)
- 300 g Möhren
- 300 g Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Öl oder Butter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitrone

### Und so wird es gemacht:

Schäle Kürbis, Möhren, Kartoffel und Zwiebel und schneide alles in grobe Würfel. Diese schwitzt du in einem Topf mit dem Öl kurz an. Dann löschst du das Gemüse mit der Brühe ab und lässt die Suppe circa 20 Minuten kochen. Anschließend pürierst du sie mit einem Pürierstab, bis eine feine Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss fügst du noch die Kokosmilch hinzu und schmeckst das Ganze mit Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker und einem Spritzer Zitrone ab. Achtung: Nach dem Hinzufügen der Kokosmilch darf die Suppe nicht mehr kochen!

Wenn du magst, kannst du das Gericht noch mit etwas Petersilie und einigen gerösteten Kürbiskernen verfeinern. Ein Tipp zum Schluss: Der Hokkaido-Kürbis muss nicht unbedingt geschält werden, aber es schmeckt doch besser.

## **Kohldampf? Da kommt der Herbst gerade richtig!**

Übrigens: Fast alle Herbstgemüse strotzen vor Vitamin- und Mineralstoffen. Diese helfen dir, Erkältungen in den Herbst- und Wintermonaten abzuwehren. Ein Grund mehr für Aufläufe, Suppen, Püree, Eintöpfe oder Gemüsekekuchen aus Blumen- oder Chinakohl, Rosen- oder Rotkohl, Wirsing, Chicorée, Erbsen und Lauch, Pastinaken, Rote Bete, Spinat, Karotten, Sellerie und Zwiebeln. Alle diesen typischen Herbstgemüsesorten bekommst du jetzt erntefrisch und aus deiner Region. Wohlschmeckende und einfache Rezepte gibt es zuhauf. Guten Appetit!

---