



## MEIN GENUSS



### Kürbissuppe mit Möhren & Ingwer



#### It's a match!

It's a match! Unser Currypulver Goa verleiht deiner Herbst-Suppe ein exotisches Aroma und stillt dein Fernweh!



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Zunächst wird das Gemüse gewaschen (Kürbis, Möhren, Kartoffeln, Ingwer). Anschließend wird der **Kürbis** mit einem scharfen Messer vorsichtig halbiert und mit einem Löffel werden die Kürbiskerne sowie das **faserige Fruchtfleisch** entfernt.
- 2 Danach wird der Kürbis in ca. **2-3 cm große Stücke** geschnitten. Möhren, Kartoffeln, Zwiebel und Ingwer werden ebenfalls geschält und gleichermaßen in Stücke geschnitten.
- 3 Anschließend wird das Gemüse zusammen mit dem **Currypulver Goa** in der Butter auf mittlerer Stufe angedünstet. Nun wird das Ganze mit Brühe aufgegossen und für etwa 15 - 20 Minuten auf niedriger Stufe gekocht.
- 4 Zum Schluss wird das Gemüse sehr fein püriert. Abschließend wird die Kokosmilch untergerührt und die Suppe wird mit Salz, Pfeffer, Sojasauce sowie Zitronensaft abgeschmeckt. Serviert wird die **Kürbissuppe** mit Korianderblättchen oder Schnittlauch.

### Zutaten

550 g Hokkaidokürbis, geputzt gewogen  
250 g Karotten, geschält gewogen  
200 g Möhren bzw. Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
3 cm Ingwer \*  
1,5 EL Butter  
600 ml Gemüsebrühe  
300 ml Kokosmilch  
1 EL Currypulver Goa  
Saft einer halben Zitrone  
Koriandergrün oder Schnittlauch zum Garnieren

\* wenn du keinen frischen Ingwer zuhause hast, kannst du auch Ingwer Gewürz verwenden (1EL frischen geriebenen Ingwer einfach durch 1/4TL Ingwer Gewürz ersetzen).

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 08.08.2026.