

Asiatische Kürbissuppe mit Garnelen



Gesamtzeit
45 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 250 kcal Eiweiß 7 g
Fett 18 g Kohlenhydrate 12 g



ErnährWert

Zubereitung

1

Zutaten

1 Hokkaidokürbis • 1 Zehe(n) Knoblauch •
0.25 Knolle(n) Ingwer

Kürbis gründlich waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und fein hacken.

2

Zutaten

1 EL Butter • 1 TL Currypulver • 750 ml Gemüsebrühe •
250 ml Kokosmilch

Butter in einem Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Nach ca. 3 Minuten Kürbis dazugeben. Mit Curry bestäuben. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

Zutaten für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zehe(n) Knoblauch
0.25 Knolle(n) Ingwer
1 EL Butter
1 TL Currypulver
750 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
2 rote Chilischoten
Salz
Pfeffer
1 Prise(n) Zucker
1 Packung(en) REWE Bio Garnelen
2 EL REWE Bio Nativ. Olivenöl
Koriander

Utensilien

Pürierstab
Holzspieße

3**Du brauchst**

Pürierstab

Zutaten

2 Schote(n) Chili • Salz • Pfeffer • Zucker

Kürbis mit dem Pürierstab fein pürieren. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Chiliringe zufügen.

4**Du brauchst**

Holzspieße

Zutaten

1 Packung(en) REWE Bio Garnelen • Salz • Pfeffer •

2 EL REWE Bio Nativ. Olivenöl • Koriander

Garnelen auf Holzspieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Suppe und Spieße anrichten. Mit Koriander garnieren.

