Rezept

Kürbis-Suppe mit Malabar-Curry

45 min | 4 Pers

Zutaten

ca. 1,2 kg	Kürbis
3 grosse	Karotten
ca 300g	Knollensellerie
2-3 EL	Malabar Curry
1 EL	Bouillon-Paste (Menge variiert je nach verwendetem Produkt)
1 EL	Ghee oder Olivenöl

Vorbereitung

- Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden.
- Die Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden.
- Ebenso den Knollensellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Malabar Curry in einer Mühle mahlen oder mörsern.

Zubereitung

1. Die Kürbiswürfel in einer Pfanne, mit Wasser knapp bedeckt, weich kochen.
2. Während der Kürbis kocht, in einer Bratpanne oder Wok das Olivenöl oder Ghee erhitzen.
3. Die geshnittenen Karotten und die Knollensellerie-Würfeli beigeben und gut andünsten. Etwas Wasser dazugeben, weiter rühren. Achtung, das Gemüse darf nicht anbrennen, es sollte immer ein wenig Flüssigkeit vorhanden sein. Den Vorgang so lange wiederholen bis das Gemüse die von Ihnen gewünschte Konsistenz hat.
4. Jetzt den gemahlenen Malabar Curry darüber streuen, gut darunter mischen und wenige Sekunden mit dünsten. Die Pfanne nun sofort vom Herd nehmen und zur Seite stellen.
5. Den weich gekochten Kürbis mixen.
6. Das Malabar-Gemüse zum gemixten Kürbis geben,darunter mischen und zum Schluss noch mit Bouillon-Paste abschmecken.

Variationen

An Stelle von Knollensellerie können Sie mit den den Karotten zusammen auch etwas Lauch, Kohl, Blumenkohl oder Brokkoli usw. verwenden.

Eine andere feine Kombination: Erbsen (gefroren oder die ganz feinen aus der Dose) mit 2-3

Kartoffeln (in Würfel geschnitten und im Salzwasser weich gekocht). Da diese beiden Zutaten nicht angedünstet werden müssen, geben Sie den gemahlenen Malabar Curry zusammen mit den Erbsen und den gekochten Kartoffeln zum gemixten Kürbis und lassen das Ganze noch ein paar Minuten leicht köcheln. Mit Bouillon-Paste abschmecken.

Tipps

Sehr gut schmeckt die Kürbissuppe mit Malabar-Curry auch ohne Beigabe von anderem Gemüse.

An Stelle des Gemüses können Sie die Kürbissuppe mit 1 - 2dl Kokosnussmilch abschmecken.

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.