

MANGO-CURRY KÜRBISSUPPE

MANGO-CURRY KÜRBISSUPPE

Kürbis ist etwas feines und ich nutze die wenigen Wochen im Jahr in denen er ohne großen Aufwand an jeder Ecke zu finden ist exzessiv aus. Dieses Jahr bin ich rundherum in Experimentier-Laune und so gab es – neben [herzhaftem Kürbiskuchen](#), [süßem Kürbiskuchen](#), [Pasta mit cremiger Kürbis-Hackfleischsauce](#), [sauerkrautartigem Spaghettikürbis](#) und vielen weiteren Rezepten (die ich nur endlich mal schreiben muss) in der letzten Woche auch diese asiatisch inspirierte Kürbissuppe mit Mango und Curry. Ich hatte sie einen Tag als Hauptgericht, am zweiten Tag gab es die ganze Geschichte zum Mädelsabend als Vorsüppchen für eine Halloween-Pizza.



Zutaten für 4 Personen:

1/2 Hokkaido Kürbis

4 Karotten

1 Zwiebel

2 Mangos

1,2 l Gemüsebouillon

300 ml Kokosmilch

1 kleines Bund frischer Koriander

4 EL Kürbiskerne

1 EL Mangopulver

1 EL scharfes Currypulver

Pfeffer & Salz

1 Zitrone

1 Prise frisch geriebener Muskat

etwas Kürbiskernöl

Olivenöl

Zubereitung:

Diese Suppe ist wirklich absolut unkompliziert und man kann auch nicht viel falsch machen. Ich schneide den halben Kürbis in Spalten und entferne die Schale. Die Karotten werden einfach in Scheiben geschnitten und die Zwiebel wird geschält und in grobe Würfel geschnitten. Dann kommt alles zusammen mit etwas Olivenöl in einen ausreichend großen Topf und wird etwas angeschwitzt. Nach 3-4 Minuten gebe ich die Gemüsebouillon dazu und lasse das Ganze abgedeckt für ungefähr 15- 20 Minuten köcheln.



Jetzt geht es weiter. Ich schäle eine Mango und schneide das Fruchtfleisch dicht am Kern entlang ab. So gebe ich es direkt in die Suppe. Dazu kommen die Kokosmilch, das Mangopulver und das Currypulver. An dieser Stelle hat mein Stabmixer mal wieder seinen Einsatz. Ich püriere das Süppchen bis es wirklich komplett frei von Stückchen ist. Wichtig ist, dass das Mangopulver vor dem Mixen in die Suppe kommt - es bildet sonst leider sehr schnell fiese kleine Klümpchen die sich nicht freiwillig auflösen. Nun schmecke ich die Suppe ein erstes Mal ab und würze sie mit dem Saft aus der Zitrone, Muskat, Pfeffer und Salz. Je nach Geschmack kann man jetzt noch etwas mehr Currypulver dazu geben und die Konsistenz durch zusätzliche Gemüsebouillon oder den Rest der Kokosmilch regulieren. Das Süppchen sollte jetzt soweit fertig sein. Bei mir geht aber nix (oder zumindest wenig) ohne Einlage.

Damit die Suppe wirklich fruchtig nach Mango schmeckt schneide ich die zweite Mango in kleine Würfel und gebe ungefähr 1-2 EL davon direkt auf jeden Teller.



Jetzt fehlen nur noch die Kürbiskerne, dann haben wir alles zusammen. Die Kürbiskerne werden kurz in meiner Mini-Pfanne angeröstet. Das Rösten ist wirklich wichtig - wer das nicht glaubt macht es bitte trotzdem und probiert dann einen gerösteten und einen nicht gerösteten Kürbiskern. Der Unterschied ist extrem - oder? Ich röste die Kerne ohne Öl in der beschichteten Pfanne. Dabei schwenke ich sie regelmäßig damit nix anbrennt. Lange brauchen die Kürbiskerne dabei nicht, nach knapp 3 Minuten springen die ersten hoch um zu zeigen dass sie jetzt so weit sind. Im Vergleich zu den ungerösteten Kernen sieht man jetzt auch, dass die Kerne eher rundlich geworden sind. Vorher waren sie ganz flach. Die gerösteten Kerne haben ein wunderbar nussiges Aroma und lassen sich wunderbar naschen.



Endlich haben wir alles zusammen - ich gebe die Suppe über die Mangowürfel. Dann kommen die gerösteten Kürbiskerne und der fein gehackte Koriander dazu. Nicht erschrecken - die Kürbiskerne zischen wenn sie in die Suppe kommen!



Am Tisch kann sich dann jeder ganz nach seinem Geschmack noch Kürbiskernöl in die Suppe machen. Ich nehme ungefähr knapp 1 EL pro Teller weil es einfach den Geschmack so wunderbar abrundet.

Lasst es euch schmecken!



Und weil das Süppchen so schön orange ist darf es beim Blog-Event Cookbook of Colors bei [High-Foodality](#) mitmachen.