

Alle Rezepte finden Sie auch unter : www.oberewanne.ch

Unsere Sortenempfehlung : Muskat

Zutaten:

1200 - g Muskat-Kürbis für 800 g
Fruchtfleisch
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe Instant
400 ml Kokosmilch; ungesüßt, aus der
Dose gibt es in Asienläden
1 Döschen Safran
1 Prise Geriebener Muskat
2 TL Geriebener frischer Ingwer
½ TL Cayennepfeffer
500 g Tomaten
8 TK-Garnelen; vorgegart ohne Kopf und Schale
Salz
Zucker
2 EL Kokosraspeln
2 EL Frisch gehackter Koriander oder glatte Petersilie



1. Kürbis in Spalten teilen, putzen und schälen. Fleisch in nicht zu große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und im heißen öl andünsten. Kürbis kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen.
2. Kokosmilch, Safran, Muskat, Ingwer und Cayennepfeffer zufügen. Alles aufkochen und 20-30 Minuten weiterköcheln, bis der Kürbis ganz weich ist.
3. In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Garnelen abbrausen, den schwarzen Darm entfernen und trocken tupfen. Suppe pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Tomaten und Garnelen darin erwärmen. Auf Teller verteilen und mit Kokosraspeln und Koriander bestreut servieren.