

# REZEPT DER WOCHE

KW 39 22.09. – 28.09.2025

## Kürbissuppe asiatisch

(Für 4 Personen)



### Das brauchen Sie:

- 800 g [Hokkaido](#) (Art.Nr. 198)
- 200 g [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 100 g [Zwiebeln](#) (Art.Nr. 400)
- 3 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 1 Stück [Ingwer](#) (Art.Nr. 960)
- 400 g [Saftorangen](#) (Art.Nr. 1710)
- 1 [Zitrone](#) (Art.Nr. 1760)
- 1/2 Bund [Petersilie](#) (Art.Nr. 451)
- 400ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14133)
- 1 EL [Currypulver](#) (Art.Nr. 8669)
- 1 Prise [Chilipulver](#) (Art.Nr. 8570)
- 1 EL [Butter](#) (Art.Nr. 2412)
- 500ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8037)
- 2 EL [Sojasauce](#) (Art.Nr. 8423)
- Salz, Pfeffer

### Und so geht's:

Kürbis waschen, vierteln, entkernen, mit Schale in grobe Stücke schneiden. Möhren putzen, in Würfel schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch häuten und fein würfeln. Curry und Chilipulver bereitstellen. Orangen und Zitrone auspressen. Petersilie fein hacken. In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch in Butter oder Kokosöl anschwitzen, Kürbis- und Möhrenwürfel hinzufügen, kurz anrösten. Ingwer, Curry, Chili, Orangensaft, Zitronensaft, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben, einmal aufkochen lassen und bei geschlossenem Topf unter gelegentlichem Rühren 25 min. köcheln lassen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Sojasauce unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie servieren.

#### **Tipp**

Etwas Zitronen- oder Orangenschale an die Suppe reiben oder mit einem Zestenreißer etwas Schale in Streifen abreißen und zur Suppe geben. Gut schmeckt die Suppe auch mit Koriandergrün.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERS BIOHOF**

Ottenhofener Straße 27  
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230  
E-Mail [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)