

# REZEPT DER WOCHE

KW 43 19.10. – 25.10.2026

## Kürbissuppe asiatisch (Für 4 Personen)



### Das brauchen Sie:

|         |                                        |                     |
|---------|----------------------------------------|---------------------|
| 800 g   | <a href="#">Hokkaido-Kürbis</a>        | (Art.Nr. 190)       |
| 200 g   | <a href="#">Möhren</a>                 | (Art.Nr. 300)       |
| 100 g   | <a href="#">Zwiebeln</a>               | (Art.Nr. 400)       |
| 3       | <a href="#">Knoblauchzehen</a>         | (Art.Nr. 410)       |
| 25-50 g | <a href="#">Ingwer frisch</a>          | (Art.Nr. 962)       |
| 1 EL    | <a href="#">Currypulver</a>            | (Art.Nr. 8669)      |
| 1 Prise | <a href="#">Chilipulver</a>            | (Art.Nr. 8570)      |
| 400 g   | <a href="#">Saftorangen</a>            | (Art.Nr. 1710)      |
| 1       | <a href="#">Zitrone</a>                | (Art.Nr. 1760)      |
| ½ Bund  | <a href="#">Petersilie kraus/glatt</a> | (Art.Nr. 450/451)   |
| 400 ml  | <a href="#">Kokosmilch</a>             | (Art.Nr. 14150)     |
| 500 ml  | <a href="#">Gemüsebrühe</a>            | (Art.Nr. 8045)      |
| 1 EL    | <a href="#">Butter/Kokosöl</a>         | (Art.Nr. 2412/8507) |
| 2 EL    | <a href="#">Sojasauce</a>              | (Art.Nr. 8680)      |
|         | Salz und Pfeffer                       |                     |

### Und so geht's:

Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in Stücke schneiden.  
Möhren würfeln. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Orangen und Zitrone auspressen, Petersilie hacken.  
Zwiebeln und Knoblauch in Butter oder Kokosöl anschwitzen.  
Kürbis und Möhren hinzufügen und kurz anrösten. Ingwer, Curry, Chili, Orangen- und Zitronensaft, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben.  
Aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.  
Die Suppe fein pürieren, Sojasauce unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Mit Petersilie servieren.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERSBIOKISTE**

Am Bollgraben 11  
76534 Baden-Baden

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