

# Kürbissuppe auf Paprika mit Garnelen



Foto von Gisela Martin

Anregung folgt aus einer Essen-und-Trinken-Zeitschrift von Febr. 2005, inhaltlich verändert und auf CC angepasst.

Für 8 Personen, wobei Paprika für 8 Personen knapp war und Kürbissuppe anfangs übrig geblieben ist (dann über Nachschlag aber aufgebraucht wurde)

## **Zutaten:**

*Paprikaboden:*

4 Paprikaschoten

*Kürbissuppe:*

1,5 kg Hokaidokürbis

Etwas Butter zum Anschwitzen

350 gr. Zwiebeln

25 gr. frischer Ingwer

2 EL Gewürzcreme/Suppengrundstock (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)

1 Liter Wasser

300 ml. frisch gepresster Orangensaft

400 ml Sahne

1 Stange Zitronengras

1 halbe Chilischote

15 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben

*Milchschaum:*

Ca. 100 ml Milch

gemahlener Koriander

*Garnelen:*

8 Stangen Zitronengras

8-16 Riesengarnelen

Salz, Pfeffer

Öl zum Anbraten

### **Zubereitung:**

Paprika waschen, halbieren, entkernen in Heissluftfriteuse bei höchster Stufe ca. 10-15 Minuten, bis die Haut schwarz wird und sich löst. Haut abziehen (wer keine Heissluftfriteuse hat im Backofen grill (auf Backblech ganz oben eingeschoben), ca. 250 Grad.

Abgezogene Paprika in Multizerkleinerer mit Messer füllen und pürieren. Zur Seite stellen.

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinererer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich).

Wenn Würfelschneider verwendet wird, kann man den Ingwer und die Zwiebeln auch gleich mitwürfeln. Ansonsten Ingwer reiben und Zwiebeln klein schneiden.

Butter in Kessel geben, Kochrührelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

1 Liter Wasser und Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen, Sahne und Orangensaft zugeben und pürieren (Mit Blender, das Ergebnis wird schöner wie mit Blender und vor allem lässt sich die Suppe tropfenfrei in das Glas füllen).

Paprikapüree erwärmen.

Garnelen schälen. Am Rücken einschneiden und entdarmen, waschen. Zitronengras für Deko putzen. Jeweils 1-2 Garnelen pro Zitronengras aufspiesen.

In Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, von jeder Seite 2 Minuten anbraten, Salzen und Pfeffern.

Milch aufschäumen

Dann Paprikapüree auf Gläser verteilen.

Suppe in Glas füllen (am besten die Suppe direkt vom Blender über einen Esslöffel hineingießen, dann vermischt sie sich nicht mit der Paprika, wie auf dem Bild geschehen).

Mit einem Klecks aufgeschäumter Milch verzieren und mit einem Hauch gemahlenem Koriander bestäuben.

Jeweils 1 Garnelenspieß in die Suppe geben.

Guten Appetit ☐

---

## [Kürbissuppe – Variationen](#)



Foto Gisela Martin 1. Rezept in Kombination mit Kürbisbrot (ebenfalls in den Dateien)

### **1. Rezept**

#### **Zutaten:**

1 kg Hokaidokürbis

Butter zum Anschwitzen

250 gr. Zwiebeln

15 gr. frischer Ingwer

150 ml Weißwein (wenn Kinder mitessen durch Brühe ersetzt)

2 EL Gewürzcreme (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)

300 ml. frisch gepresster Orangensaft

400 ml. Sahne (wer Kalorien einsparen möchte nimmt die Hälfte an Sahne bzw. ersetzt durch Milch)

1 Stange Zitronengras

1 getrocknete Chilischote

10 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben

Etwas Minze (frisch oder getrocknet)

Etwas Milch

Kürbiskerne zerstoßen

#### **Zubereitung:**

Ingwer reiben

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinererer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich)

Butter in Kessel geben, Kochröhrelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

Mit Weißwein ablöschen.

1 Liter Wasser und 2 EL Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen und pürieren (Pürierstab oder Blender, habe ich Gäste benutze ich immer den Blender, dann kann man nämlich später tropfenfrei die Suppe in ein schönes Glas füllen und ich habe den Eindruck, dass es mit dem Blender noch besser wird)

Sahne und Orangensaft zugeben, mit Chilischote, Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch aufschäumen

Suppe in Glas füllen, mit aufgeschäumter Milch und zerstoßenen Kürbiskernen (d.h. Kürbiskerne in Gewürzmühle zerkleinert) servieren.

Aus den Kürbisresten backe ich meistens parallel ein leckeres Kürbisbrot (siehe Foto, ist auch hier im Blog), das sich wunderbar als Beilage zur Suppe eignet. Alternativ eignet sich das Kürbisknusperbrot, dass ebenfalls hier im Blog zu finden ist.

## **2. Rezept Kürbis-Ingwersuppe mit roten Linsen und Kokosmilch**

Rezept von Melanie Gläser

### **Zutaten:**

1 TL Kokosöl

1 Zwiebel  
1 Stk Ingwer  
1 Kürbis  
1 Bio Zitrone  
2 EL Gemüsebrühpaste (selbst gemacht)  
1 gr Tasse rote Linsen  
1/2 Dose Kokosmilch  
Salz/Pfeffer

Zubehör:

ggf. Multi oder Gewürzmühle  
Koch-Röhrelement oder Flexi

**Zubereitung:**

Zwiebel und Ingwer zerkleinern (Multi, Gewürzmühle oder Messer) und Kürbis in Stücke schneiden.

Kokosöl in der CC schmelzen (140°C) und Zwiebeln und Ingwer darin anschwitzen. Kürbis zugeben und ebenfalls eine Zeit anschwitzen. Anschl. mit Wasser ablöschen, Gemüse Brühe zugeben und auf 110° Stufe 2 für 20 min köcheln lassen.

1/2 Dose Kokosmilch, rote Linsen sowie Schale und Saft der Zitrone zugeben und weitere 10-15 min köcheln lassen.

Suppe mit dem Zauberstab pürieren und mit Pfeffer und ggf etwas Salz abschmecken.

*Tipp zur Resteverwertung von Kürbissuppe von Célie Hélène:*  
Mit Eiern und Mehl zu einem Kürbispfannkuchen verarbeiten:



Foto Célie Helène