

Hokkaido Kürbis - Mangosüppchen mit Curry und Garnelenspießchen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Kürbis liegt im Trend, hier eine schicke Variation mit einem Garnelenspieß

Zutaten

- 50 g Butter
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 El frisch geschnittenen Ingwer
- 1 - 2 Stangen Frühlingslauch in Ringen
- 300 g Hokkaido Kürbisfleisch
- 1 vollreife Mango in groben Würfeln
- 125 ml Cocosmilch
- 50 ml trockener Weißwein
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 Becher Crème fraîche
- 50 ml geschlagene Sahne
- 30 g geröstete Kürbiskerne, leicht gesalzen
- Etwas Kürbiskernöl
- Etwas Butter für den Ansatz
- 8 - 10 mittelgroße Garnelen, geschält und entdarmt
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Herstellung in folgenden Schritten:

Schritt2

.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Die Zwiebeln würfeln, den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.

Schritt5

In Butter mit dem Knoblauch glasig anschwitzen, den Ingwer dazu geben. Danach den Kürbis und die Mango in groben Würfeln hinzufügen.

Schritt6

(Etwas Mangofleisch in kleinen Würfeln für die Einlage zurück lassen)

Schritt7

2 - 3 min. angehen, anschwitzen lassen und das Currypulver nach eigenem Geschmack hinzufügen. Mit dem Weißwein und der Hühnerbrühe aufgießen, 20 - 25 min. leise köcheln lassen.

Schritt8

Danach alles mit dem Pürierstab fein mixen und anschließend passieren.

Schritt9

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss nachschmecken.

Schritt10

Die Garnelenspießchen:

Schritt11

Jeweils 2 - 3 Garnelen auf einen Holzspieß stecken, salzen, pfeffern und mit etwas Currypulver würzen

Schritt12

In heißem Olivenöl nur kurz von jeder Seite ca. 1 - 2 min. anbraten. Leicht Farbe nehmen lassen, die Pfanne zurückziehen, 1 - 2 min. in der noch heißen Pfanne durchziehen lassen.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder tiefe Teller geben, dazu die Mangowürfel und kreisrund

etwas Traubenkernöl . .

Schritt15

Einen Tl geschlagene Sahne in die Mitte setzen, darüber einige geröstete Kürbiskerne und die Garnelenspieße..

Rezeptart: Gebundene Suppen **Tags:** ingwer, mango, saisonal, trendig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hokkaido-kuerbis-mangosueppchen-mit-curry-und-garnelenspiesschen/>