

# Kürbis-Suppe mit Mango und Kokos

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/12/14/kuerbis-suppe-mit-mango-und-kokos/](https://happy-mahlzeit.com/2019/12/14/kuerbis-suppe-mit-mango-und-kokos/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 reife Mango
- 1 große Zwiebel
- 1 Stk. Ingwerwurzel, ca. 2 cm, je nach Geschmack/Schärfe
- 1-2 Prisen Muskatnuss
- ca. 750 ml Gemüsefond
- 2-3 EL weißer Balsamico
- 200 ml Kokosmilch oder Sahne
- etwas Pflanzenöl
- einige Spritzer Steirisches Kürbiskernöl
- 50 g grüne Kürbiskerne
- Salz
- weißer Pfeffer

## Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Den Kürbis waschen, aufspalten, Kerne entfernen und in halbe Spalten schneiden. Diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen für ca. 25 - 30 Minuten weich garen.

Die Zwiebel grob würfeln, Ingwer und Mango schälen, ebenfalls würfeln und alles zusammen in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Muskatnuss hineinreiben, Gemüsefond und Kokosmilch angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den gebackenen Kürbis in die Brühe geben, alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

In einer Pfanne die Kürbiskerne rösten. Die Suppe in Tellern anrichten und mit Kernöl und gerösteten Kernen garnieren.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: WDR - einfach & köstlich vom 15.12.2018

Episode: Mein klassisches Weihnachts-Menü