

Rezept

Kürbissuppe mit Knusperreis



© Ulrich Hoppe

Info

🕒 40 Min.
Gesamtzeit

📏 leicht

🔥 205 kcal
Kilokalorien

5 g
Eiweiß

10 g
Fett

21 g
Kohlenhydrate

Zutaten für Portionen

180 g **Zwiebeln**

1 **Knoblauchzehe**

30 g **Ingwer**

1 **Chilischote**

1 kg **Hokkaidokürbis**

2 El **Bratöl**

1 TL **Tomatenmark**

1 L **Gemüsebrühe**

1 El **Koriandersamen**

1 El **Schwarzkümmelsamen**

2 El **Basmatireis**

1 El **Olivenöl**

1 **Zitrone** klein

Salz

Pfeffer

Kräuter

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Chili längs halbieren, Kerne entfernen. Kürbis vierteln und in Würfel schneiden.
2. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 5 Minuten goldbraun braten. Tomatenmark und Kürbis hinzufügen, 2 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.
3. Koriander und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis es duftet.
4. Reis gut spülen, abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen, Reis darin unter Rühren 3 Minuten goldbraun rösten. Zitrone heiß waschen, zwei Streifen Schale abziehen und in feine Streifen schneiden.
5. Kürbissuppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen füllen. Mit gerösteten Samen, Reis, Zitronenstreifen und Kräutern garnieren.