



Ananas-Kokos-Kürbissuppe Ananas-Kokos-Kürbissuppe

| | |
|--------|-----------------------|
| Anzahl | 1.5 Liter |
| Autor | Christoph Reichenbach |
| Quelle | GastroPerspektiv AG |
| Gruppe | Suppen, warm |
| Art | Suppe |
| Saison | Herbst-Winter |



Zutaten

| | | |
|-------|----|---------------------------|
| 1.000 | kg | Kürbis, ganz |
| 0.200 | kg | Zwiebeln |
| 0.100 | kg | Ingwer, frisch |
| 0.040 | kg | Erdnussöl |
| 0.005 | kg | Salz |
| 1 | x | Abschmecken Zucker |
| 1.000 | l | Ananassaft |
| 1.000 | l | Kokosmilch |
| 0.020 | kg | Curry, Madras |
| 1 | x | Abschmecken Salz, Pfeffer |

Vorbereitung

Den Kürbis waschen und halbieren.

Am besten eignet sich ein Hokaido-Kürbis!

Mit einem Esslöffel die Kerne herausnehmen und das Fruchtfleisch mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und zerkleinern.

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erwärmen, Zwiebel, Ingwer und Kürbis dazugeben und etwa 5 Minuten leicht anbraten. Das Ganze mit Salz und Zucker würzen, mit Ananassaft und Kokosmilch ablöschen. Alles 20 Minuten offen kochen lassen.

Weitere Zubereitung

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und anschliessend mit Curry, Salz und Zucker abschmecken.

Tipp

Hervorragend dazu passt ein Pesto mit Mandeln, Pinien oder Macadamianüssen. Natürlich auch gut mit steirischem Kürbiskernöl!

Alternative Kochmethoden

Hot Fill:

Heiss (über 82°C) in ein sauberes Weck-Glas füllen, decken und verschliessen. Danach in den Kombisteamer, Drucksteamer oder ins heisse Wasserbad geben und pasteurisieren.

Kombistaemer, Practico Vision: 30min, 90° Volldampf.

Drucksteamer: Programm Pasteurisieren wählen.

Danach im Frigojet im Modus Schnellkühlen schnellkühlen.

Heiss in einen kochfesten Erme-Stehbeutel füllen, sofort verschweissen und pasteurisieren.

Mindestens Haltbar: gekühlt 21 Tage.

