

2) Indische Kürbis-Kokosmilch-Safran-Suppe

Indien

Ich freue mich sehr, beim Internationalen Marburger Suppenfest dabei zu sein und einen Beitrag zur kulturellen Vielfalt der Veranstaltung leisten zu dürfen. Interkultureller Austausch bedeutet auch gesellschaftliche Teilhabe. Der Ausländerbeirat Marburg setzt sich für die Interessen von Menschen mit internationaler Geschichte ein.

Zutaten (für ca. 2 l Suppe):

500 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL frischer Ingwer
1 EL Pflanzenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL gemahlener Koriander
½ TL Kurkuma
½ TL mildes Chilipulver (optional)
400 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
5–6 Safranfäden
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL Zitronensaft
Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen und würfeln; Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken; Safran in 2 EL warmem Wasser einweichen.

Öl erhitzen, Kreuzkümmel kurz anrösten, dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer 3–4 Minuten glasig dünsten. Kürbis und Gewürze zugeben, 2–3 Minuten anrösten.

Kokosmilch, Gemüsebrühe und Safranwasser hinzufügen, 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Heiß servieren, mit frischem Koriander garnieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Ausländerbeirat Marburg / Nirmal Singh-Hanspal