

**Christian Henze**  
**Cremige Kürbissuppe mit Mango und Maronen**

**Donnerstag, 5. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Schnelle Küche, Leichte Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

300 g	Butternut- oder Hokkaido-Kürbis
100 g	Mango-Fruchtfleisch
150 g	Maronen, vorgegart (vakuumverpackt oder aus dem Glas)
2	rote Chilischoten
6 EL	kalte Butter
2 EL	Zucker
80 ml	trockener Wermut (oder ungesüßter Apfelsaft)
800 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Kokosmilch
2	Bio-Limetten
2 Msp.	Zimt, gemahlen
2 Msp.	Currypulver, mild
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



**Zubereitung:**

1. Kürbis entkernen, schälen (beim Hokkaido-Kürbis ist das Schälen nicht nötig) und in kleine Würfel schneiden.
2. Mango-Fruchtfleisch würfeln.
3. Die Hälfte der Maronen in Würfel schneiden.
4. Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen. Dann Chili in feine Ringe schneiden.
5. Ein Drittel der Butter in einem Topf schmelzen. Kürbis-, Mango- und Maronenwürfel sowie Chiliringe hineingeben, mit der Hälfte Zucker bestreuen und alles anschwitzen.
6. Dann mit Wermut ablöschen, die Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
7. Inzwischen die restlichen Maronen vierteln.
8. Etwas Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Maronen dazugeben, den restlichen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen.
9. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen
10. Sobald der Kürbis weich ist, den Suppenansatz mit Zimt- und Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter hinzugeben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals abschmecken und mit Limettensaft verfeinern.
11. Die Suppe in tiefe Teller oder Suppentassen geben, mit den karamellisierten Maronen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 370 kcal/ 1550 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 26 g Fett