

## Kürbis-Erdnusssuppe mit Joghurt-Dip

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

### **Zutaten Suppe**

2-3 EL Pflanzenöl  
0,5 Gemüsezwiebel, gewürfelt  
700 g Hokkaido-Kürbis, mit Schale, grob gewürfelt  
1 Apfel, geschält, geviertelt  
1-2 EL rote Currypaste oder Curry plus Chili  
heißes Wasser  
Salz  
2 EL Erdnussbutter  
1 TL Ingwer, gerieben  
1 TL Kreuzkümmel (Kumin), gemahlen  
400 ml Kokosmilch oder Sahne  
Salz oder Sojasauce  
Honig  
Zitronensaft

### **Zutaten Joghurt-Dip**

250 g Kokosjoghurt oder Naturjoghurt  
gesalzene Erdnüsse, gehackt  
eventuell Koriander, klein geschnitten

### **Zubereitung**

Die Zwiebel in etwas Öl glasig braten. Kürbis, Zwiebel und Apfel dazugeben und mitschmoren. Ab und zu umrühren.

Wasser, Currypaste (oder Curry und Chili) und Salz dazugeben und alles weichkochen. Das Gemüse sollte dann noch 3 Finger breit mit Wasser bedeckt sein.

Erdnussbutter, Ingwer, Kumin und Kokosmilch dazugeben und alles pürieren. Mit Zitronensaft, Sojasoße/Salz und eventuell noch etwas Chili abschmecken.

Joghurt mit den Erdnüssen und dem Koriander verrühren. Zur Kürbis-Erdnusssuppe servieren.

**Corinnes Tipp:** Das Rezept funktioniert auch so: Kürbis etwa 40-50 Minuten bei 170°C im Ofen weichgaren. Anschließend mit den Äpfeln im Topf zu den angebratenen Zwiebeln geben, Wasser und die übrigen Zutaten ergänzen, 2 Minuten zusammen kochen, pürieren und fertig!