

Gemüsesuppe mit Kürbis, frischen Ingwer und Garnelen

Das Rezept ist für 4 Personen und p.Pers. 3 SmartPoint Punkte

Zutaten:

1 Hokkaido Kürbis (ca. 700 g), gesäubert, entkernt und in Stücke geschnitten

390 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten

2 Karotten, in Stücke geschnitten

50 g Sellerie, in Stücke geschnitten

1 große rote Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

1-2 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten

220 g Riesengarnelen, geputzt

2 Knoblauchzehen

1 guten TL frischen Ingwer, in kleine Würfel geschnitten

1,5 Liter Gemüsebrühe

75 g Katenschinken light

1 ½ TL Albaöl

2 TL Schlemmerkräuter, 3 TL Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch“, Currypulver, Paprikapulver edelsüß, etwas süße Sojasoße

Als erstes die Garnelen mit einem halben TL Albaöl, einer gepressten Knoblauchzehe und etwas Gewürz Nicht Fisch, nicht Fleisch, marinieren und beiseite stellen.

Zubereitung in der Kenwood Cooking Chef Gourmet:

Zuerst den Multi Zerkleinerer auf die Küchenmaschine setzen und den Kürbis, sowie die Karotten, Sellerie und die Kartoffeln auf Stufe 6 zerkleinern.

Nun das Koch-Rührelement einsetzen.

Jetzt 1 TL Albaöl in den Topf geben und das Öl bei 140 Grad erhitzen.

Dann zuerst den Schinken, den Lauch, die Zwiebelwürfel, den Ingwer und die zweite Knoblauchzehe gepresst zugeben und bei 140 Grad, den Betriebsmodus auf 2 stellen und den Geschwindigkeitsregler auf rühren einstellen. Alles für 4 Minuten anschwitzen. Jetzt den Kürbis und die Möhrenmischung zugeben und das ganze nochmals für 4 Minuten anschwitzen.

Dann die Gemüsebrühe zufügen und alles auf 105 Grad, für 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit habe ich die Garnelen in der Edelstahlpfanne angebraten.

Wenn die Suppe fertig ist mit Currypulver, Paprikapulver, nochmals etwas Gewürz Nicht Fisch, nicht Fleisch und etwas Sojasoße würzen und herzhaft abschmecken.

Ich habe dann in die Suppenschüsseln unten Garnelen gelegt und dann die Suppe drauf gegeben.

Wer die Suppe sämig möchte, kann sie am Ende pürieren.

Zubereitung im Thermomix:

Als erstes den Kürbis in den Mixtopf geben und ca. 10 Sek / Stufe 5 zerkleinern und umfüllen. Das gleiche mit den Karotten, dem Sellerie und den Kartoffeln machen und danach ebenfalls umfüllen.

Jetzt die Zwiebel und die Knoblauchzehe in den TM geben und 5 Sek/Stufe 4 zerkleinern. Dann den Schinken, den Lauch und den Ingwer mit 1 TL Albaöl in den Mixtopf geben und Varoma / Stufe2 / 4 Min dünsten. Nun das zerkleinerte Gemüse zugeben und nochmals Varoma /Stufe2 / 4 Min andünsten.

Dann die Gemüsebrühe angießen und 20 Min / 100 Grad / Stufe 1 garen.

Wie oben beschrieben dann nochmals abschmecken und vorgehen.

Dazu passt zb wunderbar Baguette oder frisch gebackenes Brot.

Guten Appetit wünscht Euch Judith