

Cremige Kürbis-Bananen-Suppe mit gebratenem Garnelenspieß

Arbeitszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	27 g
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	32 g
Brennwert	582 kcal / 2.438 kJ

Zutaten (für 4 Portionen)

Suppe:

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 reife Bananen
- 2 EL Butaris Butterschmalz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer

Garnelen-Spieße:

- 12 große Garnelen, geschält und entdarnt
- 1 EL Butaris Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- ½ Zitrone

Topping:

- 1 EL Butaris Butterschmalz
- 1 Bund frischer Koriander
- Bananenchips

Zubereitung:

Schritt 1/5



Für die Kürbis-Bananen-Suppe Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Butaris Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen bis sie glasig sind. Kürbis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten anbraten, bis er etwas weich wird. Bananenscheiben hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie leicht karamellisiert sind.

Schritt 2/5

Kreuzkümmel hinzugeben und gut vermengen. Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis vollständig weich ist. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Kokosmilch unterrühren und die Suppe erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3/5

Für die Garnelenspieße die Garnelen waschen, trocknen und auf Holzspieße stecken. In einer Pfanne Butaris Butterschmalz erhitzen und die Garnelen-Spieße bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie rosa und durchgegart sind. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Schritt 4/5

Für das Topping in einer separaten Pfanne Butaris Butterschmalz erhitzen und die Korianderblätter darin kurz frittieren, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 5/5

Kürbis-Bananen-Suppe in Schalen anrichten, mit frittierten Korianderblättern garnieren und mit Bananenchips bestreuen. Garnelen-Spieße daneben anrichten.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.