

Kürbis-Kokos-Suppe (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 8,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Kürbis-Kokos-Suppe** bringt dir Herbst auf den Löffel: cremig, würzig und angenehm sättigend. Der Kürbis wird mit Kokosmilch, Ingwer und Curry zu einer warmen Mittagspause, die auch an einem hektischen Bürotag ordentlich was hermacht. Dazu ist die Suppe einfach gemacht und bleibt in der ketogenen Ernährung schön carbarm.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten
- Portionen: 4
- **Schwierigkeitsgrad:** einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 295 kcal
  - Fett: 25 g
  - Eiweiß: 4,5 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 15 g
  - Ballaststoffe: 7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zwiebel, ca. 80 g
- 15 g frischer Ingwer
- 2 EL Ghee oder Butter
- 700 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise Chiliflocken, optional
- Salz und Pfeffer
- 1 bis 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Kürbiskerne zum Topping

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Beim Hokkaido kannst du die Schale dranlassen. Zwiebel fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben.
2. Ghee oder Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin 2 bis 3 Minuten glasig anschwitzen, ohne dass sie braun werden.
3. Kürbiswürfel dazugeben und kurz mitrösten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen, alles aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze 18 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Die Suppe fein pürieren. Kokosmilch einrühren und mit Currypulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Chili abschmecken. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.
5. Noch einmal 2 Minuten sanft erwärmen, aber nicht mehr stark kochen lassen. Die Suppe in Schalen füllen und mit Kürbiskernen bestreuen. Wer mag, gibt noch einen kleinen Schuss Kokosmilch obenauf.

Tipps und Variationen

Wenn du die Suppe etwas herzhafter möchtest, rühre am Ende 1 EL Frischkäse ein. Das macht sie noch runder, ohne gleich schwer zu wirken. Für mehr Biss passen geröstete Kürbiskerne oder ein paar gebratene Champignons als Topping sehr gut.

Du willst beim Kürbis lieber etwas genauer auswählen? Dann schau dir den Beitrag Kürbis auf Keto an. Gerade bei der ketogenen Lebensweise lohnt es sich, die Sorten zu kennen, weil die Kohlenhydrate je nach Kürbis deutlich schwanken können.

Auch mit Gewürzen kannst du spielen. Mehr Curry macht die Suppe wärmer und etwas kräftiger, ein Hauch Muskat passt ebenfalls gut. Wenn du es frischer magst, nimm etwas mehr Zitronensaft oder serviere dazu einen kleinen Salat.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Suppe hält sich im Kühlschrank in einem geschlossenen Behälter etwa 3 Tage. Beim Aufwärmen einfach langsam erhitzen und nicht zu lange sprudelnd kochen, damit die Kokosmilch schön cremig bleibt. Zum Einfrieren ist sie ebenfalls geeignet, am besten portionsweise.

Für deinen Alltag ist das hier ein ziemlich dankbares Meal Prep für Keto-Gericht. Du kannst direkt die doppelte Menge kochen und hast an stressigen Tagen etwas Warmes, ohne erst noch groß zu überlegen. Genau das ist im Büro oder nach Feierabend oft Gold wert.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de