

## Samtige Kürbissuppe mit Mango und Curry nach dem Rezept von Starkoch Christian Henze



Am „Internationalen Tag der Köche“ stellen wir Euch heute einen talentierten Koch, Fernsehkoch und Kochbuch-Autor vor: **Christian Henze**. Mit viel Sympathie, Spontanität und Lässigkeit unterhält Christian Henze das Publikum bei all seinen Auftritten. Bekannt ist er für seine unkomplizierte Art zu Kochen. Schnell, einfach, ehrlich - kompromisslos gut. Dies zeichnet auch seine Kochbücher aus - mehr als 26 Werke sind bereits erschienen und allesamt beliebte

Bestseller. Heute verraten wir Euch ein tolles, leckeres und einfaches Rezept von Christian Henze: **Samtige Kürbissuppe mit Mango und Curry**. Nähere Infos zu diesem Ausnahmekoch findet Ihr unter <https://www.christianhenze.de>

### Zutaten für 4 Personen

500g	Kürbisfleisch (Muskat- oder Hokkaidokürbis)
1 Stück	reife Mango
2 EL	Butter
3 EL	Mango-Chutney
4 Stück	Knoblauchzehen, in Scheiben
1 EL	Zucker
100ml	Weißwein
ca. 800 ml	Brühe
300g	Schlagsahne
10 EL	süße Chilisauce (Menge je nach Belieben und Geschmack)
1/2 TL	Curry
4 EL	Weißweinessig
1 Stück	rote Chilischote (Menge nach Lust und Laune variieren)
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Optional: knackige Sonnenblumenkerne als Deko

## Zubereitung Kürbissuppe

1. Das Kürbisfleisch würfeln, die Mango in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Butter schmelzen und die Kürbiswürfel darin anschwitzen. Mango-Scheiben, Mango-Chutney, Knoblauch und Zucker zugeben und karamellisieren lassen.
3. Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe und Sahne auffüllen. Die Suppe ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann die Gewürze zugeben.
4. Mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Sollte die Suppe noch zu dick sein, kann sie mit etwas Brühe verdünnt werden.
5. Zum Schluss die Chilischote in feine Streifen schneiden und als Garnitur auf die Suppe geben.

## TIPPS



- Der **Muskatkürbis** ist einer der Hingucker unter den Kürbissorten: **Groß** und eindrucksvoll, mit einer kunstvoll **gerippten Schale** in **leuchtenden Farben** von Dunkelgrün bis Hellbraun. Und auch sonst kann er auf ganzer Linie mit seinem festen, schmackhaften Fruchtfleisch, seiner schier unerschütterlichen Haltbarkeit und seiner anspruchslosigkeit in der Pflege überzeugen. Ihr könnt sogar den **Kürbis roh essen**, das milde Fleisch schmeckt dann zum Beispiel in Salaten, eignet sich aber auch sehr gut für die Zubereitung von Süßspeisen, zum Backen und zum Zubereiten von Kürbis-Chutney und natürlich von Kürbissuppe.
- Im Vergleich zu seinen „Verwandten“ ist der **Hokkaido** recht klein und wiegt meist 1-3 kg. Auch für kleine Haushalte passt die Menge somit wunderbar und man muss nicht die ganze Woche Kürbis essen. Außerdem lässt sich der Hokkaido besonders schnell und einfach verarbeiten, da man seine **dünne Schale mitessen kann** und ihn nicht schälen muss. Sein **Geschmack** ist **leicht süßlich und mild-nussig**. Im Gegensatz zu den meisten anderen Sorten enthält der Hokkaido-Kürbis relativ wenig Wasser – dafür umso mehr **gesunde Nährstoffe**. In 100 Gramm Fruchtfleisch stecken ganze 30 Milligramm Vitamin C, hinzu kommen 1,7 Gramm Eiweiß, 0,5 Gramm Fett und 5,5 Gramm Kohlenhydrate.