Hühnersuppe mit Kürbis
Chicken soup with pumpkin

Die ist ein altes Gericht der Pueblo-Indianer Amerikas. Die Anasazi bauten bereits in in vorchristlicher Zeit Kürbisse an. Die alten Kürbissorten besaßen noch eine recht harte Schale und wurden entweder im Ganzen gegart oder für die Zubereitung aufgebrochen und aus dem zu Mus gekochtem Fruchtfleisch zu Kürbiskuchen gebacken.

Herkunft: USA
Kategorie: Hauptspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten für 5 Portionen

1 Suppenhuhn
1 Liter Wasser
3 EL Erdnussbutter
1 Chilischote(n) rot
1 Paprika grün
400 g Kürbis
2 Zwiebel(n)
100 g Erdnüsse
1 Zweig(e) Minze
1 TL Ahornsirup
200 ml Sahne



Hühnersuppe mit Kürbis

Vorbereitung

Die Chilischote zusammen mit den Kernen hacken, die Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Den Kürbis halbieren, das Fleisch herausschälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Erdnüsse in einer heißen Pfanne anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen, abkühlen lassen und im Mörser oder Mixer zerkleinern. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und hacken.

Zubereitung

Das Suppenhuhn in Wasser gar kochen, die Haut entfernen und das Fleisch würfeln. Die Hühnerbrühe beiseite stellen. Die Erdnussbutter in einem Topf zerlassen und die Chili, Paprika, Kürbis und die Zwiebeln darin andünsten. Nun das gewürfelte Hühnerfleisch hinzugeben und mit der Hühnerbrühe auffüllen, die restlichen Zutaten dazugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken und nach Geschmack gut durchziehen lassen.

© 2026 coquina.de