

Rezept

Cremige Kürbis-Orangen-Suppe

Ein Rezept von Cremige Kürbis-Orangen-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel
2 EL Butter	800 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	2 EL Kürbiskerne
1/2 Bund ½ Bund Koriandergrün (oder glatte Petersilie)	1 TL Koriandersamen
abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange	Salz
Pfeffer	200 ml frisch gepresster Orangensaft
100 g Sahne	1- 2 Prisen 1-2 Prisen brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, in Spalten schneiden, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in der Butter glasig dünsten. Den Kürbis 2 Min. unter Rühren mitdünsten. Brühe und Lorbeer dazugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze 15 Min. kochen lassen.
2. Für die Gremolata die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Kürbiskerne fein hacken. Alles mit der Orangenschale mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, die Suppe pürieren. Orangensaft und Sahne unterrühren, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und mit der Gremolata bestreuen.