

Rezept

Curry-Kürbis-Suppe

Ein Rezept von Curry-Kürbis-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel
1 Stange Lauch	1 saurer Apfel (z. B. Boskop)
2 EL Olivenöl	1 1/2 EL Zucker
1 l Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1-2 TL Currypulver
2 EL Kürbiskerne (nach Belieben)	100 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, in Spalten schneiden, die Kerne wegschneiden und die Spalten ca. 2 cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Apfel waschen und in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse wegschneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Lauch darin kurz andünsten. Den Zucker darüberstreuen und leicht bräunen lassen. Die Brühe zugießen, Apfel und Kürbis unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in 25-30 Min garen, bis der Kürbis und der Apfel weich sind.
3. Die Kürbiskerne nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sahne unter die Suppe rühren, heiß werden lassen und alles mit dem Pürierstab cremig pürieren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kürbiskernen bestreut servieren.