

Rezept

# Einfache Kürbiscremesuppe

Ein Rezept von Einfache Kürbiscremesuppe, am 28.06.2026

## Zutaten

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>1</b> kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg)          | <b>1</b> Zwiebel                   |
| <b>2</b> säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn oder Boskop) | <b>3/4 l</b> Gemüsebrühe (Instant) |
| <b>2 EL</b> Öl   | Salz, frisch gemahlener Pfeffer    |
| frisch geriebene Muskatnuss                            | <b>1-2 EL</b> Zitronensaft         |
| <b>4 EL</b> Kürbiskernöl (nach Belieben)               |                                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen und abtrocknen. Mit einem großen Messer halbieren, die Fasern und Kerne mit einem Löffel herauskratzen und wegwerfen. Die Hälften samt Schale, in Stücke schneiden (die Stücke müssen nicht gleich groß sein, weil sie später

---

2. ohnehin püriert werden). Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel grob zerkleinern. 2 TL gekörnte Gemüsebrühe in  $\frac{3}{4}$  l heißem Wasser auflösen.

---

3. Einen Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen, das Öl hineingeben und die Zwiebel darin 1 Min. anbraten. Kürbis und Äpfel hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Die Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. kochen lassen.

---

4. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss und etwas Zitronensaft würzig abschmecken (auch hier mit kleinen Mengen beginnen, probieren und sich an die ideale Würze herantasten). Die Kürbissuppe auf vier Suppenschalen oder tiefe Teller verteilen und, wenn gewünscht, je 1 EL Kürbiskernöl darüberträufeln.