

Rezept

Fruchtige Kürbis-Melonen-Suppe

Ein Rezept von Fruchtige Kürbis-Melonen-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

100 g rote Zwiebeln	20 g frischer Ingwer
½ Hokkaido-Kürbis (ca. 300 g Fruchtfleisch)	100 g Kartoffeln
2 TL Rapsöl	¼ l Gemüsebrühe
½ kleine, reife Galiamelone (ca. 250 g Fruchtfleisch)	100 ml frisch gepresster Orangensaft
2-3 TL frisch gepresster Zitronensaft	100 g saure Sahne
grüner Pfeffer aus der Mühle	Salz
	1 TL Wasabipaste (aus der Tube)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Ingwer schälen, beides fein hacken. Kürbis entkernen, waschen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Kartoffeln schälen und klein würfeln.
2. Öl erhitzen, Zwiebeln darin in 4-5 Min. weich dünsten. Ingwer und Kürbis zugeben und unter Rühren kurz anbraten. Brühe zugießen und aufkochen lassen. Kartoffelwürfel darin in 15-18 Min. garen. Die Melone entkernen, schälen und grob würfeln.
3. Den Kürbis mit dem Pürierstab pürieren. Melone, Orangensaft und die Hälfte der sauren Sahne zugeben und nochmals durchmischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Restliche saure Sahne mit Wasabi und 1 Prise Salz verrühren. Die Suppe anrichten und je einen Klecks Wasabisahne obendrauf setzen.