

Rezept

Ingwer-Kürbis-Suppe

Ein Rezept von Ingwer-Kürbis-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleiner Hokkaido- oder Butternut-Kürbis (ca. kg)	2 Zwiebeln
3 mittelgroße Möhren	2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	1 Stück Ingwer (walnussgroß)
1/2 l Gemüsebrühe	2 Orangen
Salz	100 g Sahne
1-2 TL Currypulver	Pfeffer
4 EL gehackte Kürbiskerne	150 g Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, in Spalten schneiden, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Kürbis und Möhren dazugeben und ca. 5 Min. mit andünsten. Beide Orangen auspressen und das Gemüse mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Den Ingwer zur Kürbissuppe geben, diese nochmals aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.
3. Nach Ende der Garzeit die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne dazugeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Zum Servieren die Suppe auf Teller verteilen, in die Mitte jeweils 1 EL Schmand geben und 1 EL gehackte Kürbiskerne streuen.