

Rezept

Karibische Kürbissuppe

Ein Rezept von Karibische Kürbissuppe, am 09.06.2026

Zutaten

1 1/2 kg Kürbis	25 g Pinienkerne
1 große Gemüsezwiebel	50 g Butter
1 TL Salz	1/2 TL weißer Pfeffer
2 TL Korianderpulver	1 TL Kreuzkümmelpulver
1 l Gemüsebrühe (Instant)	1 reife Kochbanane (Asienladen)
250 ml Apfelsaft (oder Pfirsichnektar)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Kürbis halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen (unten, Umluft 160°) 30-40 Min. garen.
2. Inzwischen die Pinienkerne sehr fein hacken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem großen Topf erhitzen, die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze anrösten. Die Zwiebel mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel dazugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. garen. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen.
3. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden, hinzufügen und bei mittlerer Hitze in 10 Min. weich kochen. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Das Fleisch aus der Schale lösen, würfeln und mit dem Apfelsaft in die Brühe geben. Die Suppe 25 Min. leise kochen lassen, dann fein pürieren. Noch 2-3 Min. unter Rühren köcheln lassen.