

Rezept

Kokos-Kürbis-Suppe

Ein Rezept von Kokos-Kürbis-Suppe, am 12.06.2026

Zutaten

300 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel
1 EL Rapsöl	200 ml Kokosmilch
Salz	Pfeffer
1 Stück Ingwer	50 ml Orangensaft
2 Reiscracker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Kürbis gründlich waschen, putzen und mit Schale grob würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin andünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt etwa 15 Min. garen.
2. Wenn der Kürbis weich ist, die Suppe cremig pürieren. Den Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse in die Suppe drücken. Den Orangensaft dazugeben. Die Reiscracker zerdrücken und auf die Suppe streuen.