

Rezept

Kürbis-Apfel-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Apfel-Suppe, am 28.05.2026

Zutaten

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido- oder Moschuskürbis, geputzt sind das ca. 750 g)	2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
1 Stange Lauch	2- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Butter	1 große Zwiebel
800 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe	2 EL Zucker
Pfeffer	Salz
1/2 TL gemahlener Koriander	2 Msp. Currypulver
	80 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Aus dem Kürbis alle Kerne samt den Fasern herauskratzen und die Schale wegschneiden. Kürbisfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Apfelviertel ebenfalls 1-2 cm groß würfeln und mit 1 EL Zitronensaft mischen. Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.
2. Die Butter in einem Suppentopf zerlassen. Zwiebel und Lauch darin bei mittlerer Hitze langsam andünsten. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen – dabei immer wieder umrühren, damit am Boden nichts anbrennt! Kürbis und Äpfel dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Brühe dazugießen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Koriander würzen. Alles zugedeckt 20-25 Min. kochen lassen.
3. Dann die Sahne dazugießen und heiß werden lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.