

Rezept

Kürbis-Maronen-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Maronen-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

1,2 kg Hokkaido-Kürbis (geputzt und entkernt, nicht geschält 1 kg)	1 l Gemüsebrühe
100 g Maronen	200 g TK-Suppengrün
200 g Schmand	2 Msp. Zimtpulver
Salz	2 EL Aceto balsamico bianco
1 TL Honig	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 7 g F, 4 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Kürbis waschen und putzen, dann halbieren, entkernen und klein würfeln. Mit Brühe, gefrorenem Suppengemüse, Maronen und 1 Msp. Zimt in einen Topf geben und aufkochen. Die Suppe zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis schön weich ist.
2. Schmand und Essig dazugeben. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Honig und übrigem Zimt abschmecken.
3. Heute: 500 ml Suppe abnehmen, abkühlen lassen und bis zur Verwendung (siehe »Morgen«) kalt stellen. Die restliche Suppe auf vier Teller verteilen und jeweils mit 1 EL Joghurt oder Schmand toppen. Mit Baguette servieren.
4. Morgen: Backofen auf 200° vorheizen. 500 g frische Ravioli oder Cappelletti (aus dem Kühlregal, Füllung nach Wahl) in leicht siedendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in eine Auflaufform (ca. 35 × 25 cm) geben. Mit der beiseitegestellte Suppe übergießen und etwas durchmischen. 2 EL Pesto alla genovese (aus dem Glas) mit 1 TL Honig und 1 EL Zitronensaft verrühren und über die Nudeln träufeln, 2 EL Pinienkerne darüberstreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. 80 g Parmesan reiben und darüberstreuen.