

Rezept

## Kürbis-Möhren-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Möhren-Suppe, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>200 g</b> Hokkaidokürbis	<b>200 g</b> Möhren
<b>2</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe
<b>80 g</b> Sahne	Salz
Pfeffer	1/2 TL Currypulver
<b>2 EL</b> Kürbiskerne	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

### Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und die Fasern und Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Das feste Fruchtfleisch in daumendicke Stücke schneiden. Hokkaido muss nicht geschält werden.

---

2. Die Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Die Kartoffeln bei Bedarf waschen, schälen, würfeln und mit dem Kürbis, den Möhren und der Gemüsebrühe in einem großen Topf in ca. 10 Min. gar kochen. Das Gemüse ist gar, wenn die Kürbisschale weich ist.

---

3. Die Suppe mit dem Stabmixer sämig pürieren. Die Sahne untermischen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die Kürbiskerne fein hacken und auf die fertige Suppe streuen.