

Rezept

Kürbis-Süßkartoffel-Cremesuppe

Ein Rezept von Kürbis-Süßkartoffel-Cremesuppe, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Kürbis (z.B. Hokkaido)	200 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel	2 EL Öl
Salz	Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe	1 Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht)
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 TL Ingwerpulver
100 g Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gut waschen, abtrocknen und entkernen. Die Süßkartoffeln schälen und waschen. Beides in große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbis- und Kartoffelwürfel zugeben, unter Rühren 3-4 Min. andünsten, salzen und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen Mais in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver abschmecken. Sahne unterrühren, die Suppe erneut kurz aufkochen, dann auf tiefe Teller verteilen, Mais und Schnittlauchröllchen darüberstreuen.