

Rezept

Kürbis-Süßkartoffel-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Süßkartoffel-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis (ca. kg)	400 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 Stiele Petersilie	3 EL Öl
1 l Gemüsebrühe	Salz
1 1/2 TL Currypulver	300 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
30 g Schmand	3 TL Harissa (oriental. Chilipaste)
3 EL Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen, putzen, entkernen und klein schneiden. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln. Knoblauch schälen, 1 Zehe in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken.
2. Kürbis, Süßkartoffeln, Zwiebel und Knoblauchscheiben in 1 EL Öl bei starker Hitze andünsten, Brühe zugießen. Mit Salz und 1 TL Curry würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen.
3. Inzwischen 1 Knoblauchzehe zum Hack pressen. Mit Petersilie, 1 EL Schmand, 1 TL Harissa, 1/2 TL Curry und Salz verkneten. Hack zu ca. 16 Klößchen formen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Klößchen darin bei starker Hitze rundherum ca. 10 Min. braten. Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Übrigen Schmand und 2 TL Harissa unterrühren und die Suppe abschmecken. Mit Hackklößchen und Kürbiskernen anrichten.