

Rezept

Kürbisblütensuppe

Ein Rezept von Kürbisblütensuppe, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 100 g Frühlingszwiebeln | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 2 getrocknete Guajillo-Chilischoten (mex. Laden oder online) | 1,5 l Hühnerbrühe |
| 2 TL getrockneter Epazote (mex. Bohnenkraut; mex. Laden oder online) | 3 EL Öl |
| Salz | 400 g Kürbisblüten (aus dem Glas; Abtropfgewicht; mex. Laden oder online) |
| 2 Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder online) | 500 g Champignons |
| | Öl zum Frittieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 15 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen und trocken tupfen, Stielansätze entfernen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chilis darin andünsten.
2. Die Chili-Mischung mit 250 ml Brühe im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Durch ein Sieb in einen Topf abgießen, restliche Brühe und Epazote hinzufügen und alles zum Kochen bringen.
3. Die Kürbisblüten abtropfen lassen. Die Suppe mit Salz würzen, die Kürbisblüten dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben, halbieren oder vierteln. In einem Topf das restliche Öl (2 EL) erhitzen und die Pilze darin unter gelegentlichem Rühren 4-5 Min. andünsten.
5. Die Tortillas halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 cm hoch Öl zum Frittieren erhitzen. Die Tortillastreifen darin in ca. 3 Min. goldbraun frittieren.
6. Die Suppe mit den Pilzen in tiefe Teller verteilen und mit den Tortillastreifen garniert servieren.