

Rezept

Kürbiscremesuppe mit Entenspießchen

Ein Rezept von Kürbiscremesuppe mit Entenspießchen, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g) | 2 Schalotten |
| 1 Knoblauchzehe | 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) |
| 2 EL neutrales Pflanzenöl | 3/4 l Gemüsebrühe (Instant) |
| 100 g Sahne | Salz |
| Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss |
| 1- 2 EL 1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft | 2 Entenbrustfilets (à ca. 80 g) |
| 1 TL Fünf-Gewürz-Pulver (gehäuft) | 2 große säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) |
| 2 EL frisch gepresster Zitronensaft | 2 EL neutrales Pflanzenöl |
| Salz | 10 Holzspieße (ca. 12 cm) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Gläser à 100 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen und halbieren, dann die Kerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen. Die Hälften samt Schale würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Äpfel schälen und ohne Kerngehäuse in Spalten schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 1 Min. anbraten. Kürbis und Äpfel dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen lassen, bis der Kürbis ganz weich ist.
3. Holzspieße in kaltes Wasser legen. Entenbrustfilets häuten, kalt waschen und abtrocknen. Fleisch ca. 1 cm groß würfeln, mit dem Fünf-Gewürz-Pulver würzen. Die Äpfel schälen und ohne Kerngehäuse ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Holzspieße abtrocknen. Entenfleisch und Apfelwürfel im Wechsel auf die Spieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen, mit dem Öl einpinseln. Die Entenspieße darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten 3-4 Min. braten, dann salzen.
4. Die Sahne cremig aufschlagen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren in die Gläschen füllen, mit je 1 TL Sahne garnieren und jeweils 1 Entenspießchen darüberlegen.