

Rezept

Kürbiscremesuppe mit Ingwer

Ein Rezept von Kürbiscremesuppe mit Ingwer, am 10.06.2026

Zutaten

750 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternut)	1 Zwiebel
1 Apfel	1 Stück Ingwer (ca. 40 g)
2 EL Butter	Salz
Pfeffer	1 TL Currypulver
1 l Gemüsebrühe	2 EL Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl	3 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Den Hokkaidokürbis waschen, Butternut schälen. Den Kürbis von den Kernen samt dem faserigen Fruchtfleisch befreien, den Kürbis in 2-3 cm große Würfel schneiden.

3. Zwiebel schälen, halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in gut fingerdicke Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und quer zur Faser in möglichst dünne Scheiben schneiden.

4. Butter in einem Suppentopf zerlassen. Darin die vorbereiteten Zutaten 5 Min. zugedeckt andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis Kürbis und Zwiebel weich sind.

5. Inzwischen Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und die ersten Kerne beginnen herumspringen. Die Kerne herausnehmen, mit wenigen Tropfen Kürbiskernöl mischen und leicht salzen.

6. Die Kürbissuppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller schöpfen, mit je 1 Klecks Crème fraîche garnieren, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen. Servieren.