

Rezept

Kürbiscremesuppe mit Orangen-Feldsalat-Gremolata

Ein Rezept von Kürbiscremesuppe mit Orangen-Feldsalat-Gremolata, am 28.06.2026

Zutaten

1 mehligkochende Kartoffel (etwa 50 g)	1 Stück Muskat- oder Butternutkürbis (etwa 700 g)
1 Zwiebel	1 EL Butter
1 l Gemüsebrühe	1 Handvoll Feldsalat
1 große Bio-Orange	1 Frühlingszwiebel
2 EL Kürbiskerne	1 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer
1 EL frisch gepresster Zitronensaft	Kürbiskernöl zum Beträufeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffel schälen, waschen und grob würfeln. Aus dem Kürbis die Kerne mit dem faserigen Fruchtfleisch herauschaben, Kürbis schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Butter in einem Suppentopf schmelzen. Die Zwiebel darin andünsten. Kartoffel und Kürbis unterrühren und kurz mitdünsten. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Suppe zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffel und Kürbis gut weich sind.
3. Inzwischen den Feldsalat gründlich waschen und trocken schütteln, Wurzelenden abknipsen. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale hauchdünn abschneiden. Von der Frühlingszwiebel das Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden, die Zwiebel waschen.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Feldsalat, Orangenschale und Frühlingszwiebel fein hacken. Die Mischung mit dem Kürbiskernöl verrühren, salzen und pfeffern.
5. Die Kürbissuppe im Topf mit einem Pürierstab cremig-fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe in Suppentassen füllen und jeweils mit etwas Gremolata garnieren. Die restliche Gremolata und Kürbiskernöl zum Beträufeln extra dazu servieren.