

Rezept

Kürbissuppe à la provençale

Ein Rezept von Kürbissuppe à la provençale, am 29.06.2026

Zutaten

900 g Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g geputzt)	2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Orangensaft)
900 ml Gemüsebrühe	1 kleiner Zucchini
5 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten	1 Knoblauchzehe
200 ml Mandelmilch (aus dem Bioladen)	3 TL gehackter Rosmarin
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	1 EL Aceto balsamico
1-3 TL Agavendicksaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen, putzen, unschöne Hautstellen wegschneiden, den Kürbis entkernen und würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin anbraten, bis der Kürbis leicht gebräunt ist. Mit Wein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Brühe dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10-15 Min. zugedeckt kochen, bis der Kürbis weich ist.
2. Inzwischen den Zucchini waschen. Die Tomaten abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Alles getrennt fein würfeln.
3. Die Mandelmilch zur Suppe gießen und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. 2 TL Rosmarin, Paprikapulver und Knoblauch in die Suppe geben und einige Min. ziehen lassen.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchiniwürfel darin kräftig anbraten. 1 TL Rosmarin dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen, Tomaten untermischen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. In tiefe Teller verteilen. Die Zucchiniwürfel darauf anrichten und die Suppe servieren.