

Rezept

Kürbissuppe cholesterinarm

Ein Rezept von Kürbissuppe cholesterinarm, am 09.06.2026

Zutaten

450 g Kürbis	1 Möhre (100 g)
1 kleine Zwiebel (30 g)	1 EL Olivenöl
400 ml Geflügelbrühe	Jodsalz
Pfeffer	gemahlene Gewürznelken
2 EL Walnusskerne (20 g)	60 g Frischkäse (5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Möhre putzen, dünn schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin ca. 5 Min. glasig dünsten. Die Kürbiswürfel und Möhrenscheiben einrühren und 3 Min. mitgaren. Mit Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen lassen.
3. Die Suppe im Mixer oder mit dem Zauberstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Nelken würzen und nochmals erhitzen.
4. Die Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Suppe portionsweise anrichten. Je 1 Klecks Frischkäse in die Mitte setzen und mit den Nüssen bestreuen.