

Rezept

## Kürbissuppe mit Chili-Spinat

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Chili-Spinat, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>1 Stück</b> Muskatkürbis (1 kg)	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 3 cm lang)
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>800 ml</b> Gemüsebrühe
<b>250 g</b> Wurzelspinat	<b>1</b> kleine rote Chilischote
<b>100 g</b> Sahne	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Zitronensaft

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 16 g F, 5 g EW, 13 g KH

### Zubereitung

1. Mithilfe eines Esslöffels Kerne und weiches Fruchtfleisch aus dem Kürbis herausschaben. Den Kürbis in Spalten schneiden, schälen und klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, alles in einem Suppentopf in 1 EL Öl andünsten. Kürbis kurz mitdünsten. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Kürbis bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. zugedeckt weich garen.
2. Inzwischen den Spinat gründlich verlesen, putzen, von den dicken Wurzeln befreien, waschen und abtropfen lassen, dann grob hacken. Chilischote waschen, halbieren, von Stiel und Trennwänden befreien und fein hacken. Sahne zum Kürbis gießen und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Restliches Öl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Spinat und Chili darin bei starker Hitze unter Rühren braten, bis der Spinat zusammenfällt, dann salzen. Die Kürbissuppe auf vier Schüsseln verteilen, jeweils mit dem Chili-Spinat garnieren und servieren.