

Rezept

Kürbissuppe mit Cranberrybröseln

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Cranberrybröseln, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Hokkaidokürbis	1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
1 rote Chilischote	2 Zwiebeln
350 g Tomaten (oder passierte Tomaten)	Salz
2 EL Rapsöl	700 ml Gemüsebrühe
1 TL rohe Kakaonibs	1 EL getrocknete Cranberries (oder Physalis oder Maulbeeren)
1 Prise Chiliflocken	1 Scheibe Pumpernickel
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, die Fasern und Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch würfeln. Den Ingwer schälen und hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze würfeln. Mit Kürbiswürfeln, Ingwer, Chili und Zwiebeln mischen und salzen. Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbismischung darin unter Rühren ca. 5 Min. braten.
2. Die Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und offen bei kleiner Hitze 15 Min. kochen lassen. Inzwischen für die Brösel die Kakaonibs, die Cranberries und Chiliflocken im Blitzhacker mahlen. Den Pumpernickel grob zerkrümeln und in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Min. rösten. Die Pumpernickelkrümel leicht salzen, herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend die Krümel mit dem Kakao-Cranberry-Pulver mischen.
3. Die Suppe vom Herd nehmen, mit einem Pürierstab pürieren, dann salzen und mit den Bröseln anrichten. Dazu passt 1 Klecks Cashew-Crème-fraîche (siehe Tipp).