

Rezept

Kürbissuppe mit Datteln

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Datteln, am 09.06.2026

Zutaten

1 Stück Hokkaidokürbis (etwa 500 g)	1 kleine Zwiebel
4 EL Olivenöl	1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1 Lorbeerblatt	1 kräftige Zimtpulver
800 ml Gemüsebrühe	Prise
100 g Datteln	1/2 TL Salz
150 g Naturjoghurt	4 EL Orangensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen und unschöne Stellen von der Schale wegschneiden, die Kerne entfernen. Das Kürbisstück zuerst längs in Spalten schneiden und diese dann quer in dünne Scheiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. In einem Suppentopf das Olivenöl erhitzen. Darin den Kürbis und die Zwiebel mit dem Kreuzkümmel und Lorbeerblatt 1 Minute anbraten. Zum Schluss den Zimt einrühren, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, salzen. Kürbis bei mittlerer Hitze in 10-15 Minuten weich kochen, dann das Lorbeerblatt entfernen.
3. Inzwischen die Datteln der Länge nach aufschneiden und die Steine entfernen. Datteln quer in dünne Streifen schneiden, diese mit dem Orangensaft mischen.
4. Den Kürbis mitsamt der Brühe im Topf mit einem Pürierstab fein pürieren und die Suppe abschmecken. Den Joghurt glatt rühren, in Suppenschalen verteilen und die Datteln daraufgeben. Die Suppe darüberschöpfen und sofort servieren.