

Rezept

# Kürbissuppe mit Estragon und Kürbiskernen

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Estragon und Kürbiskernen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1/2</b> Hokkaidokürbis	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>2 EL</b> Kürbiskernöl
<b>600 ml</b> Sojadrink (alternativ: Kuhmilch 3,5 % Fett)	<b>10 g</b> Kürbiskerne
<b>2 Zweige</b> Estragon	Meersalz
Pfeffer aus der Mühle	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Den Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und fein würfeln. Dabei die Schale nicht entfernen, sie lässt sich mitessen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
2. Das Kürbiskernöl in einem Topf leicht erhitzen, die Kürbisstücke und Zwiebelwürfel hinzufügen und leicht anbraten, dann die Frühlingszwiebel hinzugeben und noch ca. 2 Min. anschwitzen. Den Sojadrink hinzufügen und alles bei schwacher Hitze und unter regelmäßigem Rühren ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen.
4. Die Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei Schalen geben und mit dem Estragon und den Kürbiskernen bestreut servieren.