

Rezept

Kürbissuppe mit Kartoffelstroh

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Kartoffelstroh, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)	1 mittelgroße Möhre
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
750 ml Gemüsebrühe	1 große Kartoffel
Salz	Pfeffer
1 TL flüssiger Honig	2 TL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Möhre waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Currypulver darüber stäuben und kurz anschwitzen. Gemüse zugeben und kurz andünsten. Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf 20 Min. köcheln lassen.
3. Die Kartoffel schälen, waschen und trocken tupfen. Zuerst in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln, dann in 2-3 mm dünne und 3 cm lange Stifte schneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelstifte darin bei mittlerer Hitze unter wenden 5-10 Min. knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche glatt rühren und auf der Suppe verteilen. Suppe mit Kartoffelstroh anrichten.