

## Rezept

# Kürbissuppe mit Kokossahne

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Kokossahne, am 28.06.2026

## Zutaten

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>1</b> mittelgroßer Hokkaidokürbis (ca. 800 g) | <b>2</b> Zwiebeln                  |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                           | <b>300 g</b> Kartoffeln            |
| <b>300 g</b> Möhren                              | <b>40 g</b> milchfreie Margarine   |
| <b>1,3 l</b> verträgliche Instant-Gemüsebrühe    | Pfeffer                            |
| Jodsalz  | frisch geriebene Muskatnuss        |
| <b>1-2 TL</b> verträgliche gekörnte Gemüsebrühe  | <b>2 EL</b> gehackte TK-Petersilie |
| <b>1 1/2 EL</b> Kokossahne                       |                                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, die Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Hokkaidokürbisse müssen nicht geschält werden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Kartoffeln und Möhren putzen und schälen, alle vier Zutaten in grobe Stücke schneiden.
2. Die Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend die Kürbiswürfel, Knoblauch, Kartoffeln und Möhren zugeben und kurz mit anbraten.
3. Die Brühe zugießen und die Suppe ca. 20 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Pfeffer, Jodsalz, Muskat und bei Bedarf mit gekörnter Gemüsebrühe abschmecken. Die Suppe in eine Suppenschüssel füllen, Petersilie unterrühren und die Kokossahne in die Mitte geben.