

Rezept

Kürbissuppe mit Kürbiskern-Crunch

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Kürbiskern-Crunch, am 24.05.2026

Zutaten

150 g Zwiebeln	½ Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g Fruchtfleisch)
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm lang)	2 Äpfel
3 EL Olivenöl	ca. 1 l Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone	50 g Kürbiskerne
60 g Butter	40 g Panko (asiat. Semmelbrösel; ersatzweise Semmelbrösel)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 28 g F, 8 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Kürbis putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Äpfel waschen, mit der Schale vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Kürbis zugeben und unter Rühren anbraten. Äpfel und Ingwer hinzufügen, kurz mitbraten, dann zunächst 800 ml Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kürbiskerne im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, bis sie schäumt. Das Panko dazugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen, salzen, mit den Kürbiskernen und 2 TL Zitronenschale mischen.
4. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, nach gewünschter Konsistenz mehr Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen und mit dem Topping bestreuen.