

Rezept

Kürbissuppe mit Kürbiskernpaste

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Kürbiskernpaste, am 28.06.2026

Zutaten

1 Stück Kürbis (ca. 800 g, z. B. Butternut- oder Muskatkürbis)

2 EL neutrales Öl

75 g Kürbiskerne

1 TL scharfer Senf
Salz

1 Stück Knollensellerie (ca. 250 g)

1 große Zwiebel

1 l Gemüsebrühe (+ 5 - 6 EL Brühe für die Paste)

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

7 EL Kürbiskernöl
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Aus dem Kürbis die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in Spalten teilen und die Schale abschneiden. Den Kürbis in grobe Würfel schneiden. Den Sellerie schälen und auch grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen. Das Gemüse und die Zwiebel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Mit 1 l Brühe aufgießen, zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis alle Gemüse schön weich sind.
3. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie sich aufblähen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen, dann grob hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben, 1 - 2 EL Saft auspressen.
4. Kürbiskerne mit der übrigen Brühe, dem Senf, der Zitronenschale und dem Kürbiskernöl fein pürieren. Die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe im Topf fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kürbissuppe auf Teller verteilen und die Kürbispaste dazu servieren. Jeder gibt sich davon eine Portion in seine Suppe. Dazu schmeckt: Kürbiskernöl, das sich jeder noch zusätzlich auf seine Suppe tropft (macht sie noch besser!).