

Rezept

Kürbissuppe mit Lauch

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Lauch, am 10.06.2026

Zutaten

ca. 1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido- oder Moschuskürbis, geputzt ca. 750 g)	1 Stange Lauch
25 g Butter	1 große Zwiebel
Salz	900 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
frisch geriebene Muskatnuss	Pfeffer
1 TL gehackter Estragon oder Schnittlauchröllchen (nach Belieben)	150 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Kerne und Fasern aus dem Kürbis herauskratzen und die Schale abschneiden, das Kürbisfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Lauch längs halbieren, putzen, waschen und anschließend die Hälften in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Lauch darin bei mittlerer Hitze langsam andünsten. Kürbis dazugeben und unter Rühren 2 Min. mitdünsten.
3. Brühe dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles zugedeckt 20-25 Min. garen.
4. Mit dem Pürierstab cremig pürieren. 100 g Crème fraîche unterrühren und heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Auf Teller verteilen und je einen Klecks Crème fraîche leicht einrühren. Nach Wunsch mit gehackten Kräutern bestreuen.