

Rezept

## Kürbissuppe mit Orange

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Orange, am 20.06.2026

### Zutaten

**1 Stück** Kürbis (etwa 800 g)  
**2** Knoblauchzehen  
**1 l** Gemüsebrühe  
**2 EL** Crème fraîche  
**2 EL** Kürbiskerne

**1 Stück** Ingwer (etwa 4 cm lang)  
**2 EL** Butter  
**1** Bio-Orange  
Salz und Pfeffer  
**1 EL** Salatpesto

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

### Zubereitung

1. Den Kürbis von den Kernen und dem faserigen Fruchtfleisch befreien, schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Ingwer und Knoblauch in einem Topf in 1 EL Butter andünsten. Kürbiswürfel kurz mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen und aufkochen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. kochen, bis der Kürbis schön weich ist.
3. Die Orange waschen, die Hälfte der Schale dünn abschneiden und fein hacken, den Saft auspressen. Die Suppe im Topf fein pürieren. Orangensaft und -schale mit der Crème fraîche unterrühren, die Suppe salzen und pfeffern.
4. Die Kürbiskerne in der übrigen Butter leicht braun werden lassen. Die Suppe in Teller verteilen und mit den Kürbiskernen und je 1 Klecks Pesto garniert servieren.