

Rezept

Kürbissuppe mit Paprika und Harissa-Öl

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Paprika und Harissa-Öl, am 28.06.2026

Zutaten

2 Schalotten	1 Butternuss-Kürbis (ca. 800 g)
4 rote Paprika (ca. 300 g)	1 Knoblauchknolle
2 EL Butter	3 EL Olivenöl (extra vergine)
2 EL Pinienkerne	50 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe	1 EL Akazienhonig
150 g Sahne	Meersalz
1 EL Harissa (scharfe Würzpaste)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und fein hacken. Kürbis längs halbieren, die Kerne und das darunterliegende faserige Fruchtfleisch mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis schälen und klein würfeln.
2. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika klein schneiden. Die Knoblauchknolle mit Schale quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Butter mit 1 EL Öl in einem großen Topf mit schwerem Boden schmelzen. Die Knoblauchscheiben darin bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden in 7-10 Min. weich dünsten. Dabei aufpassen, dass die Scheiben nicht zu dunkel werden. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Pinienkerne in den Topf geben und goldgelb rösten, dann herausnehmen. Das restliche Fett im Topf belassen.
4. Die Temperatur erhöhen. Die Schalotten in das heiße Fett geben und unter Rühren 2-3 Min. andünsten. Dann die Kürbis- und Paprikastücke dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Alles mit Weißwein ablöschen und offen köcheln, bis der Wein voll-ständig verdampft ist. Dann mit der Brühe aufgießen und zugedeckt 20-25 Min. sanft köcheln.
5. Den Honig hinzufügen und die Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren. Die Sahne untermixen und alles heiß werden lassen. Mit Salz abschmecken.
6. Harissa (Menge nach Geschmack) mit dem restlichen Öl (2 EL) vermischen. Die Suppe auf vier Suppenschalen verteilen. Den gerösteten Knoblauch und die Pinienkerne daraufgeben und mit dem Harissa-Öl beträufeln.