

Rezept

Kürbissuppe mit saurer Sahne

Ein Rezept von Kürbissuppe mit saurer Sahne, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 750 g)
1 EL Butter	1 Knoblauchzehe
½ l Hühnerbrühe	1 TL Currypulver
Zucker	frisch geriebene Muskatnuss
1 Lorbeerblatt	½ Bund Schnittlauch
¼ l Milch	Salz
Pfeffer	4 EL saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kürbis waschen und vierteln, Fasern und Kerne herauskratzen. Das Kürbisfleisch würfeln.
2. Butter in einem großen Topf zerlassen und Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch schälen und dazupressen. Kürbistücke ca. 5 Min. mitdünsten. Brühe angießen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
3. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Curry, 1 Prise Zucker, 1 Prise Muskatnuss und Lorbeerblatt würzen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze noch ca. 30 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe vom Herd nehmen, Lorbeerblatt entfernen und Milch unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit saurer Sahne und Schnittlauch garniert servieren.