

Rezept

Kürbissuppe mit schwarzen Linsen

Ein Rezept von Kürbissuppe mit schwarzen Linsen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g schwarze Linsen	500 g Hokkaidokürbis
100 g Petersilienwurzel	8 mehligkochende Kartoffeln
2 kleine Zwiebeln	1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
2 EL Öl	1 TL gemahlene Kurkuma
1 Prise Chilipulver	1 Prise Zimtpulver
1 Prise gemahlener Kardamom	1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
800 ml glutenfreie Gemüsebrühe	4 Stängel Petersilie
50 g Sahne	Pfeffer
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen, dann mit 250 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und 20-30 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.
2. Inzwischen den Kürbis waschen, entkernen und mit der Schale würfeln. Petersilienwurzel, Kartoffeln, Zwiebeln und Ingwer schälen und würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Kurkuma, Chilipulver, Kardamom, Zimt und Kreuzkümmel zugeben, kurz mitbraten, dann Kürbis, Petersilienwurzel und Kartoffeln zugeben.
4. Das Gemüse mit Gemüsebrühe aufgießen, die Suppe aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Inzwischen die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Gemüse mit dem Stabmixer pürieren, die Sahne sowie die Linsen unterrühren, die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken, auf vier Suppenteller verteilen, mit Petersilie bestreuen und servieren.