Rezept

Kürbis-Joghurt-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Joghurt-Suppe, am 28.05.2025

Zutaten

400 g	Hokkaido-Kürbis
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sahnejoghurt
	Salz
1	frische rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
2 EL	Kürbiskerne
1 TL	Mehl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 40 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen, vierteln, entkernen und samt Schale klein schneiden. Chili waschen, putzen und ohne Kerne in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen.

2. Zwiebel im Öl glasig dünsten. Knoblauch dazupressen. Kürbisfleisch, Chilischote und Paprikapulver hinzufügen und unter Rühren 2 Min. dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Min. garen.

3. Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Suppe fein pürieren. Vom Joghurt 4 TL abnehmen, Rest mit Mehl mischen und in die Suppe rühren. Suppe unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Min. garen, salzen und pfeffern. Mit je 1 Klecks Joghurt und mit Kürbiskernen bestreuen.