

Rezept

Kürbiscremesuppe

Ein Rezept von Kürbiscremesuppe, am 14.12.2025

Zutaten

250 g	Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen)	1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe	1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 EL	Öl	2 TL	Currypulver
400 ml	Gemüsebrühe (Instant)		Salz
	Pfeffer	1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, Kerne und Fasern entfernen. Das Fruchtfleisch samt Schale grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Kürbis und Currypulver dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Min. zugedeckt kochen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.