

## Rezept

# Kürbiscremesuppe mit Ingwer

Ein Rezept von Kürbiscremesuppe mit Ingwer, am 02.10.2023

## Zutaten

<b>750 g</b> Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternut)	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Apfel	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 40 g)
<b>2 EL</b> Butter	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Currypulver
<b>1 l</b> Gemüsebrühe	<b>2 EL</b> Kürbiskerne
<b>2 EL</b> Kürbiskernöl	<b>3 EL</b> Crème fraîche

## Rezeptinfos

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

## Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

---

2. Den Hokkaidokürbis waschen, Butternut schälen. Den Kürbis von den Kernen samt dem faserigen Fruchtfleisch befreien, den Kürbis in 2-3 cm große Würfel schneiden.

---

3. Zwiebel schälen, halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in gut fingerdicke Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und quer zur Faser in möglichst dünne Scheiben schneiden.

---

4. Butter in einem Suppentopf zerlassen. Darin die vorbereiteten Zutaten 5 Min. zugedeckt andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis Kürbis und Zwiebel weich sind.

---

5. Inzwischen Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und die ersten Kerne beginnen herumspringen. Die Kerne herausnehmen, mit wenigen Tropfen Kürbiskernöl mischen und leicht salzen.

---

6. Die Kürbissuppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller schöpfen, mit je 1 Klecks Crème fraîche garnieren, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen. Servieren.