Rezept

Kürbissuppe mit Croûtons

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Croûtons, am 04.07.2025

Zutaten

1 Stück	Kürbis (ca. 700 g)
1	Zwiebel
1	getrocknete Chilischote
1 l	Gemüsebrühe
4 Scheiben	Toastbrot
	Salz
1	kleine mehligkochende Kartoffel
2	Knoblauchzehen
4 EL	Butter
1/2	Bio-Orange
1 TL	Ras-el-hanout (marokkanische Gewürzmischung)
100 g	Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis putzen, schälen und würfeln. Die Kartoffel schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilischote im Mörser zerdrücken. 2 EL Butter im Suppentopf erhitzen. Kürbis, Kartoffel, Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und unter Rühren kurz andünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis der Kürbis weich ist.

2. Inzwischen die Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren knusprig und goldbraun braten. Die Orangenschale und das Ras-el-hanout unterrühren und die Croûtons mit Salz würzen.

3. Den Kürbis in der Brühe fein pürieren, die Crème fraîche und den Orangensaft unterrühren und die Suppe mit Salz abschmecken. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit den Croûtons bestreuen und gleich servieren.