

Rezept

Kürbissuppe mit Ingwer

Ein Rezept von Kürbissuppe mit Ingwer, am 13.12.2025

Zutaten

500 g	Kürbis (300 g geputzt gewogen)	1	mehligkochende Kartoffel (ca. 100 g)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1	kleine Zwiebel
1 EL	Olivenöl	400 ml	Gemüsebrühe
4 Scheiben	Schinken (gekocht oder geräuchert)		1/2 Bund Kerbel
	Jodsalz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Ingwer einrühren. Die Kürbisstücke und Kartoffelwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und alles bei schwacher Hitze 15 Min. garen.
3. Den Schinken in kurze, feine Streifen schneiden. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab cremig aufmixen. Mit Schinkenstreifen und Kerbel bestreut servieren.