

Rezept

## Kürbis-Orangen-Suppe mit Zimtcroûtons

Ein Rezept von Kürbis-Orangen-Suppe mit Zimtcroûtons, am 20.12.2025



### Zutaten

- |               |  |                   |                            |
|---------------|--|-------------------|----------------------------|
| <b>400 g</b>  | Hokkaido-Kürbis                                    | <b>1</b>          | Zwiebel                    |
| <b>20 g</b>   | frischer Ingwer                                    | <b>1</b>          | saftige Bio-Orange         |
| <b>2 EL</b>   | Olivenöl   | <b>500 ml</b>     | Gemüse- oder Geflügelbrühe |
| <b>200 ml</b> | frisch gepresster Orangensaft (aus 3-4<br>Orangen) | <b>2 Scheiben</b> | Toastbrot                  |
| <b>1 TL</b>   | Zimtpulver   | <b>30 g</b>       | Butterschmalz              |
|               | Pfeffer  |                   | Salz                       |
|               |  | <b>50 g</b>       | Sahne                      |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

- 1.** Den Kürbis waschen, entkernen und samt Schale würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Bio-Orange waschen und abtrocknen, die Schale abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch das Weiße entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

---

- 2.** Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe und Orangensaft dazugießen und offen bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

---

- 3.** Das Toastbrot würfeln. Das Butterschmalz erhitzen, die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Mit Zimtpulver und Salz würzen. Die Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

---

- 4.** Die Kürbissuppe fein pürieren und durch ein Sieb in einen Topf passieren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Orangenfilets und -schale dazugeben und kurz ziehen lassen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Suppe anrichten und mit Croûtons bestreut servieren.