

Rezept

Österreichische Kürbissuppe

Ein Rezept von Österreichische Kürbissuppe, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg Speisekürbis (Muskat- o. Hokkaidokürbis)	1 Apfel (z.B. Jonagold, Boskoop)
1 EL Butter	1 EL brauner Zucker
800 ml Gemüsebrühe	60 g trockener Weißwein
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)	½ Zimtstange
1 Lorbeerblatt	50 g Sahne
½ TL Currypulver	½ TL Kurkumapulver
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss	1 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen, waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zucker darin karamellisieren. Kürbis und Apfel zugeben, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe und Weißwein aufgießen.
2. Den Ingwer schälen, reiben oder fein hacken und mit Zimt und Lorbeerblatt zur Suppe geben. Zugedeckt ca. 15 Min. garen, bis der Kürbis weich ist. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit dem Pürierstab mixen. Die Sahne zugeben, mit den übrigen Gewürzen abschmecken und nochmals ca. 5 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren eventuell mit Steirischem Kürbiskernöl beträufeln.