

Rezept

Schnelle Kürbissuppe mit Pastinaken

Ein Rezept von Schnelle Kürbissuppe mit Pastinaken, am 09.06.2026

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe (Instant)	200 ml Apfelsaft
2 Lorbeerblätter	300 g Hokkaido-Kürbis
1 Pastinake (ca. 150 g)	1 Zwiebel
30 g Butter	50 g Sahne
Salz	Pfeffer
2-3 EL Aceto Balsamico	Zimt- und Sternanispulver (nach Belieben)
4 Apfelchips	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe mit dem Apfelsaft und den Lorbeerblättern in einen Topf geben, aufkochen. Inzwischen Kürbis waschen und die Kerne herauskratzen. Unschöne Hautstellen wegschneiden, ansonsten braucht der Hokkaido nicht geschält zu werden. Das Kürbisfruchtfleisch würfeln. Pastinake und Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Gemüse und die Butter in die Brühe geben, bei mittlerer Hitze 10-12 Min. offen sanft kochen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken. Nach Belieben mit einer Prise Zimt und Sternanis würzen. Die Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen, die Apfelchips grob zerbröseln und darüberstreuen.