

## Rezept

# Süßkartoffel-Kürbis-Suppe mit Feta und Kurkuma

Ein Rezept von Süßkartoffel-Kürbis-Suppe mit Feta und Kurkuma, am 28.06.2026

## Zutaten

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>1</b> Zwiebel                   | <b>1</b> Knoblauchzehe  |
| <b>2</b> Süßkartoffeln             | <b>800 g</b> Hokkaido-Kürbis  |
| <b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm lang)  | <b>1 Stück</b> Kurkuma (4 cm lang) (ersatzweise 2 TL gemahlene Kurkuma) |
| <b>40 g</b> Kürbiskerne            | <b>2 EL</b> Ghee (ersatzweise Rapsöl)                                   |
| <b>1 EL</b> gemahlener Kreuzkümmel | <b>1,2 l</b> Gemüsebrühe  |
| Salz                               | Pfeffer (frisch gemahlen)   |
| <b>150 g</b> Schafskäse (Feta)     |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 21 g F, 16 g EW, 79 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen, Kürbis waschen und entkernen, alles grob zerkleinern. Ingwer und Kurkuma schälen und fein hacken (Einmalhandschuhe tragen).
2. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Ghee in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma darin anschwitzen. Kreuzkümmel, Süßkartoffeln und Kürbis zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen und 20 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schafskäse zerbröseln. Suppe auf Teller verteilen und mit Schafskäse und Kürbiskernen bestreut servieren.