

Rezept

Vegane Kürbissuppe mit Orangen-Gremolata

Ein Rezept von Vegane Kürbissuppe mit Orangen-Gremolata, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Kürbissuppe:

1,2 kg Hokkaido-Kürbis	350 g mehligkochende Kartoffeln
120 g Zwiebeln	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
1 EL Olivenöl	1 TL Zimtpulver
1 TL gemahlener Kardamom	1 Dose Kokosmilch (400 ml)
Salz	Pfeffer

Für die Orangen-Gremolata:

1 Bio-Orange	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	25 g Kürbiskerne
1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Croûtons (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 10 g F, 9 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, halbieren und von Fasern und Kernen befreien. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Kürbis, Kartoffeln und Ingwer dazugeben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Zimt und Kardamom darüberstreuen, kurz mitbraten und alles mit der Kokosmilch und 200 ml Wasser ablöschen. Aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln, bis das Gemüse weich ist. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren, eventuell etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Inzwischen für die Gremolata die Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Den Saft von ½ Orange auspressen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kürbiskerne grob hacken. Das Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten, den Knoblauch hinzufügen und alles weitere 3 Min. braten. Die Kürbiskerne dazugeben. Alles mit Orangensaft ablöschen und die abgeriebene Schale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit der Gremolata und nach Belieben mit Croûtons bestreut servieren.