

## Rezept

# Veganes Kürbissüppchen mit Apfel und Walnuss

Ein Rezept von Veganes Kürbissüppchen mit Apfel und Walnuss, am 09.06.2026

## Zutaten

|                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <b>700 g</b> Hokkaidokürbis       | <b>1</b> kleine Zwiebel        |
| <b>1</b> mehligkochende Kartoffel | <b>1</b> Möhre                 |
| <b>1</b> kleine Pastinake         | <b>1</b> frischer Ingwer       |
|                                   | <b>walnussgroßes Stück</b>     |
| <b>1 Zweig</b> Rosmarin           | <b>1/2</b> frische Chilischote |
| <b>2 TL</b> neutrales Pflanzenöl  | Salz                           |
| <b>1</b> Lorbeerblatt             | <b>600 ml</b> Kokosmilch       |
| <b>2 Msp.</b> Kurkumapulver       | <b>1/2</b> Bio-Zitrone         |
| <b>2</b> große Äpfel              | <b>1</b> kleine Zwiebel        |
| <b>4 EL</b> Walnusskerne          | <b>1 EL</b> vegane Margarine   |
| <b>2 gestrichene TL</b> Zucker    |                                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

## Zubereitung

1. Für die Suppe den Kürbis waschen, putzen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Das Fruchtfleisch mit Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Kartoffel, Möhre und Pastinake schälen und in ähnlich große Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und grob schneiden. Den Rosmarin waschen und die Nadeln abstreifen. Die Chili waschen, putzen, halbieren und (je nach gewünschter Schärfe) mit oder ohne Samen klein würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Alles mit 1,25 l Wasser ablöschen, Salz und Lorbeerblatt zugeben und alles einmal aufkochen. Die Suppe ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
3. Inzwischen für die Einlage die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Walnusskerne grob hacken.
4. Die Margarine in einer Pfanne schmelzen und den Zucker darin bei mittlerer Hitze vorsichtig karamellisieren. Apfel- und Zwiebelwürfel sowie Walnüsse zugeben, ca. 1 Min. unter Rühren im Karamell anbraten, mit 2 EL Wasser ablöschen und kurz einkochen. Die Mischung beiseitestellen.
5. Kokosmilch und Kurkuma zur Suppe geben, das Lorbeerblatt entfernen, alles pürieren und nochmals mit Salz abschmecken. Mit der Apfel-Einlage servieren und die Zitronenschale darüberstreuen.