

Rezept

Vegetarische Kürbissuppe

Ein Rezept von Vegetarische Kürbissuppe , am 25.06.2026

Zutaten

400 g Bio-Hokkaido-Kürbis	100 g Staudensellerie
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft	4 TL veganes Pesto

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, in Spalten schneiden, entkernen und die Spalten in feine Scheibchen schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls in Scheibchen schneiden. Selleriegrün waschen, grob hacken und beiseitelegen.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und grob hacken. Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Kürbis darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. andünsten. Brühe angießen und das Selleriegrün dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren.
3. Den Topf beiseitestellen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Suppe anrichten, je 1 TL Pesto in die Mitte geben und leicht verrühren.