

Rezept

Vegetarische Kürbissuppe

Ein Rezept von Vegetarische Kürbissuppe , am 18.12.2025

Zutaten

400 g Bio-Hokkaido-Kürbis

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz

1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft

100 g Staudensellerie

1 Zwiebel

1 l Gemüsebrühe

Pfeffer

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.