

Kürbissuppenrezept

- Portionen: 4
- Zubereitungszeit: 20 Minuten
- Kochzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis(ca. 750 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 mehligkochende Kartoffeln
- 1 mittlere Karotte
- frischen Ingwer nach Belieben
- 1 EL Oliven-Öl
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss nach Belieben
- Kürbiskerne & frische
- Petersilie, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden (Schale kann beim Hokkaido
2. bleiben).
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken
4. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
5. Kürbiswürfel, Kartoffeln und Karotten hinzufügen, kurz anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen.
6. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
7. Mit einem Pürierstab fein pürieren.
8. Kokosmilch unterrühren, mit Salz,Pfeffer abschmecken. Muskat nach Belieben
9. Mit Kürbiskernöl, Kürbiskernen und Petersilie garnieren. (optional)

NOTIZ

Die Suppe schmeckt besonders gut mit frischem Brot oder französischem Baguette. Guten Appetit!

[Zurück zu Weihnachtsmarkt.](#)

From: <https://www.wiki.theatergruppe-sand.de/> - **wiki.theatergruppe-sand.de**

Permanent link: <https://www.wiki.theatergruppe-sand.de/doku.php?id=veranstaltungen:weihnachtsmarkt:kuerbissuppenrezept>

Last update: **2026/02/22 21:08**

