

SCHNELLE KÜRBISSUPPE - EINFACH & LECKER

Posted on 4. Oktober 2016



Dieses Rezept für meine schnelle Kürbissuppe ist wirklich sehr schnell und mit wenigen Zutaten zubereitet. Dabei schmeckt diese Kürbissuppe richtig lecker und überzeugt auch alle, die Kürbis nicht ganz so gerne mögen!

Uns schmeckt sie nicht nur an kalten Herbsttagen besonders gut...



Der Herbst gehört sowieso zu meinen liebsten Jahreszeiten. Zeit zum Einkuscheln, basteln und für Suppen. Die goldenen Sonne und das beste Herbstlaub ist einfach herrlich! (Schmuddelwetter natürlich nicht.) Da Schmuddelwetter leider auch mal dazu gehört, findet ihr hier leckere [Rezepte für Suppen](#) zum Aufwärmen...

Zutaten für die schnelle Kürbissuppe:

(ca. 4 Portionen als Hauptgericht)

- 1 Zwiebel
- 1 El geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 1 kg Hokkaido Kürbis (etwa 1 mittelgroßer)
- 500-600 ml Wasser
- 3 Tl Gemüsebrühe (oder entsprechend angepasst für 500 ml Wasser)
- Salz
- Pfeffer
- Ingwer nach Geschmack
- ca. 100g Sojaquisine (vegane Sahnealternative) oder Sahne (gern auch fettreduziert)

Zusätzlich nach Geschmack:

- Kürbiskerne
- Vollkorn- / Mischbrot/ glutenfreies Brot (ca. eine kleine Scheibe pro Person)
- ca. 1 El Pflanzenöl zum anrösten

Zubereitung:

- Den Kürbis in grobe Würfel schneiden. Beiseite stellen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Einen großen Topf mit Pflanzenöl erhitzen, Zwiebelwürfel dazugeben und glasig andünsten lassen.
- Den Kürbis, die Gemüsebrühe sowie 500 ml Wasser dazugeben, aufkochen lassen und bei niedriger Stufe für ca. 15 Minuten weich kochen lassen. (Die Kochzeit kommt natürlich auf die Würfelgröße an.)
- Währenddessen die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Fett) kurz anrösten und beiseite stellen.
- Danach das in Würfel geschnittene Brot in der Butter/ Öl leicht anbraten.
- Die Gewürze und die (Soja-) Sahne dazugeben und mit dem Pürierstab pürieren.
- Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, noch die restlichen 100 ml Wasser hinzufügen. Abschmecken, fertig!

Zubereitung mit dem Thermomix®:

1. Den Kürbis in grobe Würfel schneiden. Beiseite stellen.
2. Die Zwiebel halbieren und zusammen mit Pflanzenöl in den Mixtopf geben und für 4 Sekunden/ Stufe 5 zerkleinern. Die Zwiebelstücke mit dem Spatel im Mixtopf nach unten schieben und für 3 Minuten/ Varoma /Stufe 2 andünsten.
3. Den Kürbis dazugeben und 8 Sekunden/ Stufe 5 zerkleinern.
4. Die Gemüsebrühe sowie 500ml Wasser dazugeben und 17 Minuten/ 100°C/ Stufe 2,5 weich kochen lassen.
5. Währenddessen die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Fett) kurz anrösten und beiseite stellen.
6. Die Brotscheiben in Würfel schneiden und mit dem Öl in der Pfanne leicht anbraten.
7. Die Salz, Pfeffer, evtl. Ingwer und die (Soja-) Sahne dazugeben und für 20 Sek./ Stufe 9 pürieren.
8. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, die restlichen 100 ml Wasser dazugeben und für ein paar Sekunden vermischen.
9. Abschmecken... fertig!

