

... > Spezielles > Ernährungskonzepte > Vegan

Ofengeröstete Kürbissuppe



Druck

Teilen

Speichern

☆☆☆☆☆ 0 (0 Bewertungen)

Kommentare

20 Min. | simpel | 12.11.2020

Weitere Rezepte - genauso gut!

Rote Linsen-
Kokos-Suppe



Möhren-Kokos-
Suppe mit
Mango



Kürbis-Spinat-
 Eintopf mit
Linsen



Kürbissuppe mit
Ingwer und
Kokosmilch



Kürbis-Lin:
Currysuppe
Kokosmilch



Zutaten

4



Portionen

1 kleiner Kürbis(se)

3 m.-große Kartoffel(n)

10 cm Ingwerwurzel

etwas Olivenöl

etwas Pfeffer, grob gemahlen

Chili

Koriander

Kurkuma

1 Liter Gemüsebrühe

100 g Walnusskerne

1 Schuss Ahornsirup

etwas Salz

Zubereitungstipps



Gemüse in Form bringen - Tournieren

Ingwer schälen und verarbeiten

Kartoffeln kochen will gelernt sein

Kräuter in Olivenöl einfrieren

Kürbis schälen und verarbeiten

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis halbieren, schälen, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in kleinere, aber nicht zu feine Stücke schneiden. Alles zusammen in einem tiefen Backblech verteilen. Mit Pfeffer, Koriander, Kurkuma und Chili würzen, Olivenöl drüber träufeln und alles durchmischen.

Den Ofen auf 200 °C herunterdrehen, das Blech in den Ofen schieben und 20 - 30 Minuten backen.

Währenddessen die Walnusskerne grob zerkleinern. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

1 Liter Wasser kochen und Instant-Gemüsebrühe ansetzen.

Wenn das Gemüse fertig ist, in eine Rührschüssel oder einen Topf umfüllen. Brühe, Salz und einen Schuss Ahornsirup zugeben. Mit dem Mixer pürieren - nicht allzu fein.

Schmeckt mit den Röstaromen, den Gewürzen und dem Ahornsirup total lecker nach Herbst und Thanksgiving.

Gemüse

Hauptspeise

Backen

Vegetarisch

Suppe

gebunden

einfach

Vegetarisch

Rezept von



LottaCook

Weitere Rezepte von LottaCook

[Mehr >](#)

**Mediterrane
Suppe mit
dreierlei Fisch**



**Lachs-, Lauch-
und Apfel-
Auflauf**

**Balsamico-Steak-
Pfanne**



**Himbeer-
Cheesecake-
Trifle**



Tipps & Trends

**Leckere Rezepte
mit Kartoffeln...**

Von Kartoffelsuppe
über Tortilla bis z...

**Rosmarinkartoffe
In und Co:...**

Wie sie euch
gelingen und wie...

**Chili - exotischer
Scharfmacher**

Genusswelten von
pikant bis süß...

**Saisonkalender
Oktober -...**

Im Herbst freuen
uns vor allem auf...

**Grüne Sof
kalte Soß**

So macht il
traditionell

Video Empfehlungen

**Kürbissuppe:
beliebter Herbst-**

**Video:
Kürbissuppe mit**

**Schwedische
Kartoffeln**

**Focaccia mit
Ziegenkäse,**

**Beilagen
Kartoffel**

Markenrezepte bei Chefkoch



Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[dampfgaren rezepte](#), [desertcreme rezepte](#), [filoteig rezepte](#), [forellenfiletsalat rezepte](#),
[honigkuchen rezepte](#), [kotelett rezepte](#), [kuchenkirschstreusel rezepte](#), [onepot rezepte](#),
[quarkwaffeln rezepte](#), [schweinesteak rezepte](#)