

KÜRBISSUPPE

Zutaten für 6 Portionen:

- 800 g Hokkaido Kürbis
- 300 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer, frisch
- 30 g Butter
- 1 rote Chilischote (ersatzweise Cayennepfeffer)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 ml Orangensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder Schmand

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chilischote und Möhren zerkleinern und in Butter im Topf anschwitzen. Den Kürbis zerteilen, Kerne entfernen und klein schneiden. Der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden. Den klein geschnittenen Kürbis in den Topf dazugeben und alles weitere 5 Minuten anschwitzen.

Gewürze dazugeben und mit Orangensaft und Brühe auffüllen. Ca. 15 Minuten weich kochen.

Anschließend alles pürieren. Sahne dazugeben und gut unterrühren.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



REGIONAL · ÖKOLOGISCH · NACHHALTIG