

Kürbis - Orangen Suppe



Suppe für 4 Personen

Einkaufsliste

- 400 g Kürbis gerüstet**
- Butternuss / Hokkaido**
- 1 kleines Rüebl**
- 1 Kartoffel**
- 1 kleinere Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- Kürbiskerne ev. von**
- Kürbis ausgelöst**
- Olivenöl**
- Currypulver**
- Muskat / Salz / Pfeffer**
- Mehl**
- 2 dl Orangensaft**
- 3 dl Bouillon nach Wahl**
- 1/2 dl Rahm**
- 1 Becher Crème fraîche**
- Kürbiskernöl**

Vorbereiten

- a Kürbis rüsten und in kleinere Stücke von etwa 3 cm beiseitestellen.
- b Kürbiskerne abspülen, von Fruchtfleisch entfernen und gut trocknen.
- c 1 kleines Rüebl und 1 Kartoffel rüsten und in kleinere Stücke schneiden.
- d 1 kleinere Zwiebel rüsten und fein hacken.
- e 1 Knoblauchzehe rüsten und fein hacken.

Zubereiten

- f Gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in Suppenpfanne geben und mit 1 Esslöffel Olivenöl andämpfen.
- g Gerüstete Kürbisstücke, Rüebl- und Kartoffelstücke beigeben und noch 2-3 Minuten mittdämpfen.
- h 1/2 Esslöffel Currypulver und 1 Esslöffel Mehl darüber streuen.
- i Mit 2 dl Orangensaft ablöschen.
- j 3 dl Bouillon nach Wahl dazugeben.
- k Nun die Suppe 1 Stunde bei schwachem Feuer köcheln lassen.

- l In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erwärmen. Die getrockneten Kürbiskerne dazugeben und bei mittlerer Hitze gut 10 Minuten goldbraun rösten.
- m Würzen mit Salz und Curry, gut vermischen und noch etwa 1 Minute weiterrösten und dann in einem Teller abkühlen lassen.

- n Nach einer Stunde die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
- o 1/2 dl Rahm dazugeben und abschmecken nach belieben.

- p Suppe in tiefe Teller verteilen. 1 Esslöffel Crème fraîche dazu geben, die gerösteten Kürbiskerne darüber verteilen und mit etwas Kürbiskernöl dekorieren.