

KÜRBISSUPPE



Eine leckere, vegetarische, fruchtige und gesunde Kürbissuppe!

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Den Kürbis in 1 cm Stücke würfeln. Mit der Butter in einen Topf geben, etwas anbraten. Zucker und Currypulver hinzufügen, weiter braten. Ingwer würfeln, dazu geben, mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen und etwa 20 Minuten lang köcheln, bis der Kürbis weich ist. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Kürbiskernöl servieren.



Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, da die Schale beim Garen weich wird. Bei anderen Kürbissorten muss die Schale entfernt werden.

Viel Spaß beim Nachmachen Eure Sally <3

ZUTATEN:

- 10 g** Butter
- 100 ml** Sahne
- 500 g** Kürbisse (z. B. Hokkaido)
- ½ TL** Curry
- 10 g** Ingwer (frisch)
- 1 TL** Zucker
- 250 ml** Gemüsebrühe
- 200 ml** Orangensaft
- Pfeffer
- Salz
- Kürbiskernöl