



Rheinland-Pfalz
isst besser



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN

KÜRBISSUPPE ORANGE

4 Personen

Zutaten:

- 1 kleiner Butternusskürbis oder 1 kleiner Hokkaido
- Orangensaft
- Kürbiskerne
- Muskat, Sternanis, Lorbeer,
- Gemüsebrühe
- Creme Fraiche/Sahne
- 20 g Butter
- Salz, Weißer Pfeffer
- Kürbiskernöl
- Zwei mittelgroße Zwiebeln

So wird's gemacht:

Die Zwiebeln klein schneiden und in etwas Butter glasig schwitzen. Gewürze zugeben. Entkernten Kürbis (Butternuss geschält, Hokkaido mit Schale) in walnussgroße Stücke schneiden, zugeben und gut anbraten. Mit Gemüsebrühe bzw. Orangensaft ablöschen und weich kochen. Sahne oder Creme Fraiche zugeben. Sobald der Kürbis weich ist mit einem Mixer fein pürieren, ggf. durch ein feines Haarsieb streichen, auf die gewünschte Konsistenz einkochen und nochmals nach Geschmack mit den Gewürzen abschmecken. Kürbiskerne auf einem Backblech rösten. Vor dem Servieren ein wenig Kürbiskernöl auf die Suppe geben.