

Kürbis & Co.



Schritt 3: Eine Orangen-Ingwer-Kürbissuppe kochen

Zutaten:

400 g	fertig geputzter Kürbis	600 ml	Sahne (alternativ: 2 Dosen Kokosmilch, cremig)
2	Zwiebeln	2 TL	frisch geriebener Ingwer
40 g	Butter		Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer, etwas Kurkuma
2 EL	Mehl		etwas Zitronensaft
400 ml	Orangensaft	4 EL	selbst geröstete Kürbiskerne
600 ml	Gemüsefond		Kürbiskernöl

Zubereitung:

Das Kürbis-Fruchtfleisch sorgfältig entkernen und in Würfel schneiden. Die Kerne werden in einer Schale gesammelt und später geröstet. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Butter in einem Topf erhitzen, das Kürbis-Fruchtfleisch und die Zwiebel andünsten, das Mehl darüberstreuen und kurz anschwitzen.

Orangensaft und Gemüsebrühe angießen und

aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma und Cayennepfeffer abschmecken und zusammen 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Sahne (oder Kokosmilch) zugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Nicht mehr kochen lassen.

Mit gerösteten Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl servieren.