SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

Herbstliche Kürbis-Suppe mit Crispy-Topping

-

Zubereitungszeit: 25 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

750 g Hokkaido Kürbis

1 St. Zwiebel

1 St. Lauchzwiebel

Etwas Ingwer, sehr fein gewürfelt

1 St. Karotte, mittelgroß

50 g Sellerie

3 EL Olivenöl

800 ml Gemüsebrühe

1 St. Orange, Saft frisch gepresst

3 TL Currypulver

Etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Etwas Salz

Etwas Pfeffer Chili, frisch gemahlen

Etwas Kürbiskernöl

-

1. Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Mit einem Kartoffelschäler hauchdünne Spalten mit Schale vom Kürbis hobeln, diese auf ein Backpapier nebeneinander legen und bei 200°C einige Minuten im Backofen knusprig backen. Kürbis-Chips kurz abkühlen lassen, vom Backpapier lösen und zur Dekoration beiseite stellen.

2. Zwiebel und Lauchzwiebel fein würfeln. Ingwer schälen, extrafein würfeln. Karotte und Sellerie schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel kurz darin anschwitzen. Hokkaido-Kürbis mit Schale würfeln, zum restlichen Gemüse in den Topf geben und einige Minuten unter Rühren mitdünsten.

3. Gemüse mit Brühe aufgießen, etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Frisch gepressten Orangensaft hinzugeben und mit Currypulver, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis-Gemüsesuppe mit frisch gemahlenem Chili im Teller anrichten, mit Kürbis-Chips-Spalten und einem Spritzer Kürbiskernöl garnieren.