

KÜRBISGERICHT

KÜRBIS-CREMESUPPE

(VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN. - ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.)

ÜBERREICHT DURCH OBST & GEMÜSE WAGNER

Zutaten (für 4 Personen):

500g Muskatkürbis
1 Zwiebel
1 Walnußgroßes Stück Ingwer
2 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
200g Schlagsahne
200 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
nach belieben Kresse zum Garnieren

Tipp: Ideal zu tollen Kürbisgerichten sind auch die Gewürzmischungen "Pumpkin Spice" (Ingwerscharf) und "Mangocurry" (in Verbindung mit Kokosmilch mittelscharf) aus der "Gewürzoase" von Obst & Gemüse Wagner!

Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln.

Zwiebel und Ingwer in Öl andünsten. Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mitdünsten. Brühe, 150g Sahne und Orangensaft dazugießen. Alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Kürbissuppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Übrige Sahne (50 g) halb steif schlagen. Zum Servieren die Suppe auf 4 Schalen verteilen, mit je 1 Klecks Sahne, mit frisch gemahlenem Pfeffer und evtl. etwas Kresse bestreut servieren.

Dazu passt ein gutes Mehrkorn-Baguette.

*Pro Portion: ca. 275 Kcal/1160 KJ
17g Kohlenhydrate, 5g Eiweiß, 21g Fett*

Tipp: Für ein raffiniertes Topping 2 Scheiben Toastbrot würfeln, in 1 EL Butter goldbraun rösten. Mit 1 Prise Zimt bestäuben.