



Wintersuppe mit Kürbis & Karotten

Steps: 7

Difficulty Grad: Easy

Ingredients

4 Portions

1 großer Hokkaido Kürbis	500 g	Karotten
2 Bio Orangen	1 TL	Gemüsebrühe
2 Zwiebeln	2 EL	Öl
roten/ schwarzen Pfeffer, Salz	200 g	Schmand
frische Kräuter nach Wahl		

Instructions

Zubereitung

1. Zuerst den Kürbis putzen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in mittelgroße Stücke würfeln.
2. Die Karotten schälen und ebenfalls würfeln.
3. Eine halbe Orange fein raspeln. Saft der beiden Orangen auspressen und beiseite stellen.
4. Die Zwiebeln schälen und fein Würfeln. In einen großen Topf 2 EL Öl geben und die Zwiebeln andünsten bis sie glasig sind.
5. Danach die Karotten und den Kürbis hinzugeben und für ca. 5 Minuten andünsten und vermengen. Den Saft der Orangen und die Gemüsebrühe dazu gießen und mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten köcheln lassen.
6. Sofern das Gemüse weich ist, mit dem Handrührgerät mixen und mit Pfeffer und Salz nachwürzen.
7. Die Suppe auf die Teller verteilen und jeweils mit etwas Schmand verfeinern. Mit Pfeffer, Orangenabrieb und frischen Kräutern garnieren.