

Feine Kürbis-Orangen-Suppe

für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten

Für die Suppe

- ☐ 600 g Hokkaido-Kürbis, entkernt
- ☐ 1 EL natives Kokosöl oder Olivenöl
- ☐ 150 g Zwiebeln, fein gehackt
- ☐ 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ☐ 25 g frischer Ingwer, fein gehackt
- ☐ 20 g STERNENFAIR Butter
- ☐ 2 gehäufte TL Kürbis-Gewürzmischung, z.B. Kürbiskönig oder 1 - 2 TL mildes Currypulver
- ☐ 500 – 550 ml leichte Gemüsebrühe
- ☐ 250 ml Orangensaft
- ☐ 150 ml STERNENFAIR Vollmilch
- ☐ Salz
- ☐ Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ☐ Etwas Chilipulver, nach Belieben
- ☐ etwas Ahornsirup oder Honig
- ☐ 1 Spritzer Zitronensaft
- ☐ 20 g STERNENFAIR Butter, kalt

Zum Garnieren

- ☐ STERNENFAIR Vollmilch, frisch aufgeschäumt
- ☐ geröstete Kürbiskerne
- ☐ Kürbiskernöl



Anleitung

1. Den Hokkaido-Kürbis entkernen und samt der Schale in daumengroße Stücke schneiden.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer 2 – 3 Minuten farblos anschwitzen, dabei 1 Prise Salz zugeben. Anschließend den Kürbis und die Butter zufügen. Alles zusammen einige Minuten rösten, bis sich Röstaromen am Topfboden bilden. Dann die Kürbis-Gewürzmischung darüber stäuben und kurz anrösten.
3. Die Gemüsebrühe aufgießen, bis der Kürbis gerade bedeckt ist. Die Suppe zugedeckt etwa 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis sehr weich ist. Dann den Orangensaft zugeben und einmal aufkochen.

4. Die Kürbissuppe sehr fein pürieren. Die Vollmilch untermixen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kürbis-Gewürzmischung, Ahornsirup und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die kalte Butter untermixen.
 5. Die samtig-leichte Kürbis-Orangen-Suppe auf Teller verteilen und mit frisch geschäumter Vollmilch, gerösteten Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl garnieren.
-

Tipp

Beim Hokkaido-Kürbis darf die Schale dranbleiben – sie wird beim Kochen schön weich und verleiht der Suppe zusätzlich eine schöne leuchtende Farbe. Andere Sorten wie der Muskatkürbis müssen jedoch vor der Zubereitung geschält werden.

Die Kürbis-Orangen-Suppe lässt sich hervorragend am Vortag zubereiten. Kurz vor dem Servieren einfach noch einmal erhitzen und aufmixen – fertig ist der herbstliche Genuss.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irmi Rumberger
und das
sternenfair Team

