

Möhren-Kürbissuppe



Gesamtzeit
45 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 372 kcal Eiweiß 6 g
Fett 21 g Kohlenhydrate 35 g

Zubereitung

1 Hokkaido-Kürbis halbieren, das weiche Innere und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis in 2 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von 1/2 Orange Schale in Zesten abziehen. Saft auspressen und mit Gemüsebrühe auf 1,2 L auffüllen.

2 Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf in 2 EL Öl glasig dünsten. Kürbis und Möhren zugeben und kurz mitdünsten. Brühe und Saft zugeben, zugedeckt aufkochen, 15-20 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Rauke in Stücke schneiden. Suppe in Schalen/Tassen füllen und einen Klecks Schmand zugeben. Mit grob gemahlenem Pfeffer, ein paar Orangenzesten und Rauke bestreuen.

Zutaten für 4 Personen

1 großer Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
500 g Möhren
2 Bio-Orangen
1 l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
0.25 Bund Rauke
200 g Schmand



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)

□



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte/moehren-kuerbissuppe/)