

# 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)