

FrISChe schmecken bei Globus



Kürbis-Orangen-Suppe
Vorspeise



Zutaten:

Zutaten für 4 Portionen:

3 Bio-Orangen

600 g Bio-Hokkaido-Kürbis

2 Schalotten

4 EL Olivenöl

400 ml Gemüsefond

75 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer

1 Stiel Petersilie



4 Personen



ca. 45 Minuten



Zubereitung:

Die Orangen waschen und fein schälen (Schale beiseite stellen). Die Orangen auspressen. Den Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten kurz andünsten, die Kürbiswürfel hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Orangensaft und dem Gemüsefond aufgießen und die Orangenschalen dazu geben. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Orangenschale aus der Suppe nehmen und die Suppe pürieren. Die Schlagsahne dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.