

# Kürbissüppchen nach Geva

## Zutaten | 8 Portionen

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| 1        | Hokkaido Kürbis            |
|          | Öl                         |
| 2 ½ l    | Brühe                      |
| 4        | Kartoffeln                 |
| 200 ml   | Sahne                      |
| 2        | Zehen Knoblauch            |
| 1        | kleines Stück Ingwerwurzel |
|          | Salz, Pfeffer, Curry       |
| 200 ml   | Orangensaft                |
| 1 Becher | saure Sahne                |
|          | Kürbiskernöl               |

Zubereitungszeit: 45 Min.

## Zubereitung:

- Kürbis halbieren, vierteln, Kerne und Schale entfernen und mit Knoblauch in etwas Öl kurz anbraten.
- In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen und die Kürbiswürfel dazu geben.
- Kartoffeln und Ingwer schälen, Kartoffeln in Würfel und Ingwer in kleine Stücke schneiden. Beides zum Kürbis geben und mitkochen.
- Nach 20 Minuten alles pürieren.
- Die Gewürze und die Sahne dazu geben und nochmals pürieren.
- Vor dem Servieren den Orangensaft einrühren und die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen.
- Zum Servieren je einen Klecks saure Sahne auf den Teller geben und etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

## Tipp:

Man kann die Suppe auch gut einfrieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 507,2 g

## Nährwerttabelle

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 321 kcal | 24,6 g | 17 g          | 4,9 g  | 101 mg  |