

# Kürbissuppe mit Ofenkürbis

## Zutaten | 4 Portionen

800 g	küchenfertiger Hokkaidokürbis
100 g	mehligkochende Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 EL	EL Currypulver
1 TL	Koriander
1 TL	Kurkuma
2	unbehandelten Orange
1/2	unbehandelte Zitrone
1 TL	Honig
2 EL	Oliven- oder Rapsöl
700 ml	Gemüsebrühe
	Joghurt oder Schmand nach Geschmack

Zubereitungszeit: 20 Min.; Backzeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Hokkaidokürbis in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben oder Streifen schneiden.
- Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer, würzen.
- Aus Orangen- und Zitronenabrieb, sowie Orangen- und Zitronensaft, Currypulver, Koriander, Kurkuma, Honig und Olivenöl eine Marinade herstellen und diese über das Gemüse träufeln. Alles ca. 30 Minuten im Ofen backen.
- Das Ofengemüse mit etwas Gemüsebrühe auf dem Blech ablöschen, in einen Topf umfüllen, mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen und fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, noch etwas Flüssigkeit dazu geben.
- Die Suppe nochmals erhitzen und nach Geschmack mit einem Klecks Joghurt oder Schmand servieren.

## Tipp:

Die cremige Suppe aus Ofengemüse funktioniert auch mit anderem Gemüse je nach Geschmack oder Saison wie z.B. Paprika, Süßkartoffel, Sellerie oder Möhre.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
72 kcal	4,28 g	8 g	1 g	21,4 mg