Nah&Frisch

www.rama.com Professional

Kürbissuppe

Suppe Gemüse Herbst Kinder Low Carb Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●○○○

Kürbis halbieren oder vierteln, Fasern und Kerne entfernen. In Spalten schneiden und grob würfeln, es werden ca. 800 g benötigt. 30 g Ingwer und eine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Culinesse in einem Topf erhitzen. Ingwer- und Zwiebelwuürfel darin andünsten. Kürbiswürfel zugeben und kurz mitdünsten. Rama Cremefine, Gemüsesuppe und Orangensaft zugeben und alles ca. 20 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Kürbissuppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Suppe zu dickflüssig, noch etwas Gemüsesuppe dazugeben.

Tipp: Fürs herzige Topping einfach mit dem Teelöffel Rama Cremefine zum Kochen auf die Suppe setzen und mit einem Holzstäbchen in Herzform ziehen.

ZUTATEN

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 30 g Ingwerwurzel frisch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rama Culinesse
- 200 ml Rama Cremefine zum Kochen
- 250 ml Gemüsesuppe
- 250 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer