Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Kürbiscremesuppe mit roten Linsen

Suppe Gemüse Glutenfrei Herbst Linsen Vegetarisch Winter

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●○○○

Zwiebel würfeln, im Olivenöl anbraten, Kürbis und Marillen würfeln und dazugeben. Ca. 5 Minuten andünsten. Ingwer fein hacken, Paprika in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen mit dem Orangenschalenabrieb und Curry vermischen. Mit dem Orangensaft zum Kürbis geben. Suppe und Schlagobers dazu gießen. Linsen untermischen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten garen, bis Kürbis und Linsen weich sind mit der Hälfte des Schlagobers pürieren und mit Salz und Curry abschmecken. Mit dem restlichen Schlagobers servieren.

Zutaten

- 900 g Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Bio Orange
- 1 roter Paprika
- 2 cm frischer Ingwer
- 100 g getrocknete Marillen
- 1 El mildes Currypulver
- Bad Ischler kristall Salz
- 75 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Schlagobers
- 250 g rote Linsen