



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Kürbissuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste Kürbissupe :

Hokaidokürbis, 1 mittelgroßer

Zwiebeln, 2

Knoblauch, 1 Zehe

Orange, 1 Bio

Kürbiskerne, ca. 100 g

Paprikamark, eine kleine Tube

Olivenöl

Kürbiskernöl

Honig

Curry

Curcuma

Pfeffer




Salz



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Kürbissuppe

 anregend	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Hokaidokürbis entkernen und klein schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden
- Schale einer Bio-Orange abschaben
- Orangensaft auspressen
- Kürbiskerne ohne Fett rösten

Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch und Paprikamark in Olivenöl anschwitzen
- mit Orangensaft ablöschen
- Kürbisstücke und Orangenschale zufügen und ca. 30 min. köcheln lassen
- mit dem Zauberstab pürieren
- mit Honig, Curry, Curcuma, Salz und Pfeffer abschmecken
- weitere 15 min. einkochen
- mit gerösteten Kürbiskernen und einem Spritzer Kürbiskernöl servieren



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Der Hokaidokürbis braucht nicht geschält werden. Die Schale ist essbar.
- Die Suppe kann mit flüssiger Sahne verfeinert werden.
- Frisch geröstete Croutons auf Kräuterbasis passen gut dazu.

Dazu schmeckt

- frisches Baguette.

Weinempfehlung:

- Trockener Weißburgunder

[Rezept ausdrucken](#)