



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Cremige Hokkaido-Kürbissuppe

Zutaten

1 Kleine(s) Hokkaido-Kürbis

1 Mittelgroße(s) Zwiebel(n)

2 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra

250 ml ungesüßter Orangensaft

500 ml Gemüsebrühe

3 Esslöffel Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 549 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, teilen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen, würfeln und zusammen mit dem Olivenöl in einem großen Topf glasig anschwitzen.

3. Kürbiswürfel hinzufügen, kurz mitdünsten und mit Orangensaft sowie Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Alles mit einem Pürierstab cremig mixen. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Brühe nachgießen.
5. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.
6. Die Kürbissuppe in Schalen füllen, mit steirischem Kürbiskernöl beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.