



Festliche Kürbis-Orangensuppe mit Kürbiskrokant

Zutaten (3-4 Personen):

- 1 Apfel
- 1 grosse Süsskartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 mittelgrosser Butternutkürbis
- 1 Rüebli
- 1 Pastinake
- 1 Zitronengrasstängel leicht aufklopfen
- 1 Sternanis
- 1 TL Brecht Kürbisgewürz
- ½ TL Kurkuma
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Zimt
- Etwas Pfeffer, Himalayasalz, Orangenschale, Saft der Orange
- Etwas gehackte Kürbiskerne als Deko

Zubereitung:

Alles Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, den Sternanis, das Zitronengras, die Lorbeerblätter, das Kürbisgewürz, Kurkuma & Zimt im Öl kurz anrösten. Dann das Gemüse dazu geben und mit so viel Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Weich kochen lassen. Das Zitronengras und den Sternanis entfernen. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Zuletzt etwas abgeriebene Schale von einer Bio-Orange, Salz, Pfeffer & Orangensaft dazu geben. Mit dem Kürbiskrokant dekorieren und sofort servieren.