



## Fruchtig-pikante Kürbiscremesuppe

mit knusprigen Pizzabrotstangen



ca. 50min



3-4 Personen

Kürbissuppe ist auf jeden Fall eine unserer Lieblingssuppen, und gerade im Herbst und Winter können wir nicht genug davon bekommen. Heute köcheln wir uns ein besonders schmackhaftes und leicht fruchtiges Exemplar mit Karotte und Orange. Etwas pikant wird es dank der Chiliflocken, schön cremig durch die Kokosmilch. Dazu gibt es köstliche Pizzabrotstangen zum Eintunken, lecker gewürzt und im Ofen leicht knusprig gebacken, mmmh!



- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Hefeflocken
- 2 Pck. Pizzateig <sup>1</sup>
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 200ml Kokosmilch
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz

- 130g vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- kleiner Topf
- großer Topf
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

Energie 1056kcal, Fett 41.7g,  
Kohlenhydrate 137.9g, Eiweiß 24.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 100g Margarine bei niedriger Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** schälen. Die **½ des Knoblauchs** sehr fein würfeln, mit der **½ der Gewürzmischung** und den **Hefeflocken** in den Topf geben und 1-2Min. anbraten, bis der **Knoblauch** goldbraun ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den Topf vom Herd nehmen.



In einem großen Topf 2EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Kürbis**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzufügen und 6-8Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird. Inzwischen die **Korianderblätter und -stängel** separat grob schneiden. **Eine Orange** mit einem Messer schälen und in 4 Spalten schneiden.



Die **Teige** ausrollen, die Backpapiere abziehen und auf zwei Backbleche legen. Die **Teige** quer in 6-8 Streifen schneiden und mit der **Würzmargarine** bestreichen. Jeden **Streifen** einige Male zu einer **Pizzabrotstange** eindrehen, auf die Backbleche verteilen und erneut mit der **Würzmargarine** bepinseln. Die **Stangen** im Ofen 10-12Min. backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.



2EL Essig in den Topf geben, dann den **übrigen Knoblauch**, die **restliche Gewürzmischung**, die **Korianderstängel** und die **½ der Chiliflocken oder mehr** hinzufügen und 1–2Min. anbraten. Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 1L Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** einrühren und die **Orangenspalten** hinzugeben. Die **Suppe** aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–15Min. köcheln lassen.



Die **Kürbisse** halbieren, mit einem Löffel die Kerne auskratzen und in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und vierteln. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Den **übrigen Knoblauch** fein würfeln.



Die **übrige Orange** halbieren und auspressen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer cremig pürieren und den **Orangensaft** angießen. Die **Kürbiscremesuppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit den **Korianderblättern** garniert servieren. Die **Pizzabrotstangen** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**