



Kürbiscremesuppe fruchtig-pikant

mit knusprigen Pizzabrotstangen



ca. 50min



4 Portionen

Kürbissuppe ist eine unserer Lieblingssuppen, gerade im Herbst und Winter können wir nicht genug davon bekommen. Die heutige Variante ist besonders schmackhaft und leicht fruchtig dank Karotte und Orange. Chiliflocken sorgen für einen pikanten Kick, Kokosmilch für Cremigkeit. Dazu gibt es köstliche Pizzabrotstangen zum Eintunken, mmmh! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 4 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Hefeflocken
- 2 Pck. Pizzateig¹
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 130g vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1159kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 141.9g, Eiweiß 25.7g



1. Würzmargarine vorbereiten

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.



2. Pizzabrotstangen backen

Die **Teige** ausrollen, die Backpapiere abziehen und auf zwei Backbleche legen. Die **Teige** quer in je 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.



3. Gemüse vorbereiten

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.



4. Gemüse anbraten

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.



5. Suppe kochen

2EL Essig, dann den **übrigen Knoblauch**, die **restliche Gewürzmischung**, die **Korianderstängel** und die **½ der Chiliflocken oder mehr** hinzufügen und 1-2Min. anbraten. Das **Gemüse** mit **300ml Kokosmilch** und 1,5L Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** einrühren und die **Orangenspalten** hinzugeben. Die **Suppe** aufkochen und bei mittlerer Hitze 10-15Min. köcheln lassen.



6. Suppe pürieren

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.