MARLEY SPOON

Fruchtig-pikante Kürbiscremesuppe

mit knusprigen Pizzabrotstangen

ca. 40min 3 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. Pizzateig [1]
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 65g vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- großer Topf
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Milch

Nährwertangaben pro Portion
Energie 783kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 17.3g

1. Würzmargarine vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 50g 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

Den **Teig** ausrollen, das Backpapier abziehen und auf ein Backblech legen. Den **Teig** quer in 6–8 Streifen schneiden und mit der **Würzmargarine** bestreichen. Jeden **Streifen** einige Male zu einer **Pizzabrotstange** eindrehen, auf das Backblech geben und nochmals mit der **Würzmargarine** bepinseln. Die **Stangen** im Ofen 10–12Min. backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

3. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel die Kerne auskratzen und in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** 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 1EL 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. Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** mit einem Messer schälen und in 2 Spalten schneiden.

5. Suppe kochen

1EL Essig in den Topf geben, den **übrigen Knoblauch**, die **restliche Gewürzmischung**, die **Koriandersträngel** und die **½ der Chiliflocken oder weniger** hinzufügen und 1–2Min. anbraten. Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 700ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** einrühren und die **Orangen** hinzugeben. Die **Suppe** aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–15Min. köcheln lassen.

6. Suppe pürieren

Die **übrige Orangenhälfte** 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**