



## Orangen-Kürbis-Suppe

### Zutaten

- 400 g Orange, unbehandelt
- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 40 g Schalotten
- 5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Wasser
- 5 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- etwas Chilipulver
- 4 Slightly leveled tablespoons Ciabatta
- 100 ml Schlagsahne
- 15 g Petersilie
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Orangen gründlich waschen und trocken tupfen. Von einer Orange die Schale dünn abschälen. Von der anderen Orange etwas Schale dünn abreiben, dann die Orangen auspressen. Hokkaido-Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Schalotten darin andünsten. Den Orangensaft mit Wasser auf 600 ml ergänzen und zugießen. MAGGI Gartengemüse Bouillon darin auflösen. Kürbis und abgeschälte Orangenschale zugeben und ca. 15 Min. garen, bis der Kürbis weich ist.
3. Backofengrill auf Stufe 3 vorheizen. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Mit 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl der abgeriebenen Orangenschale und Chilipulver verrühren. Ciabatta mit dem Würzöl bestreichen und auf ein Backblech legen. Unter dem Grill ca. 2 Min. goldbraun rösten. Mit Salz würzen. Orangenschale aus der Suppe nehmen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Sahne unterrühren.
4. Petersilie waschen, trocknen und grob hacken. Die Suppe in Teller verteilen und mit Petersilie garnieren. Die Ciabattascheiben dazu servieren. Tipp: Etwas frischen Ingwer in die Suppe geben und mit pürieren. Das bringt extra Würze und ein bisschen Schärfe.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	365 kcal
Fett	23 g
Protein	7 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen