



Kürbis-Karottensuppe mit Bacon, Garnelen und Ingwerschaum

Zutaten

- 20 g Schalotten
- 300 g Möhren
- 450 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 50 ml Weißwein
- 500 ml Wasser
- 4 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 cm Ingwer
- 200 g Orangen
- 50 ml Kokosmilch
- 100 ml Schlagsahne
- 60 g HERTA Breakfast Bacon
- 300 g Garnelen, roh u. geschält
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Muskatnuss, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Hokkaido-Kürbis waschen, Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Schalotten darin anbraten, Kürbis und Möhren zugeben und mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein fast vollständig einkochen lassen. Wasser zugießen. Maggi Gemüse Brühe zugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 15 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Ingwer reiben. Orangen auspressen. Kokosmilch zur Suppe gießen und die Suppe pürieren. Orangensaft und etwas geriebenen Ingwer unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Sahne halbsteif schlagen und den restlichen Ingwer unterrühren. HERTA Breakfast Bacon halbieren und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen und die Garnelen darin braten. Die Suppe in Tassen verteilen und mit Ingwersahne, Bacon und Garnelen garniert servieren. Dieses Rezept wurde von unseren Maggi Bloggern Claudia und Carina erstellt. Vielen Dank dafür.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	393 kcal
Fett	25 g
Protein	20 g

🕒 50 Minuten

⊕ 4 Portionen